

FITMENCHEF – полезная еда может быть очень вкусной



БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Правильное питание – не просто модное увлечение, это осознанный выбор здоровой и активной жизни. С компанией «Fitmenchef by Danil Ruban» полезное питание с доставкой на дом или в офис становится доступным для всех! Спортсмены, молодые мамы, бизнесмены и просто занятые люди уже по достоинству оценили удобный сервис и вкусную здоровую еду.

Только у «Fitmenchef by Danil Ruban» есть бар правильного питания, где можно выбрать полезные блюда на весь день, с которыми так легко быть в отличной форме и покорять новые вершины.

Об особенностях здорового питания рассказал Данил Рубан, генеральный директор, основатель, бренд-шеф и идейный вдохновитель компании. Он основал полезную кухню, благодаря которой и сам ежедневно поддерживает себя в форме, является кандидатом в мастера спорта по боксу.



ЛК Данил, как возникла и развивалась идея создания компании?

Данил Рубан Данная бизнес-идея возникла из личного опыта. Однажды мой вес достиг отметки 107 кг и желудок отказывался работать от фаст-фуда и обычной домашней еды. Так появилось хобби: я просто стал сам готовить себе блюда без сахара, с наименьшим количеством масел, отказался от всех вредных перекусов, считал КБЖУ и упорно тренировался. В итоге, похудел на 47 кг! Блюда собственного приготовления я публиковал в социальных сетях, и люди с лишним весом, видя мои результаты до и после, начали обращаться за помощью, чтобы я составлял и для них готовые рационы еды. Через три месяца в 20 квадратах домашней кухни я обслуживал уже порядка 18 человек с одной помощницей, которая на данный момент является начальником производства. Я сам вёл соцсети, принимал заявки, консультировал, закупал продукты, контейнеры, составлял меню, готовил, убирал беспорядок на кухне и, наконец, доставлял питание.

Скоро было принято решение, что необходимо переходить на другой уровень. Я арендовал кухню закрывшегося ресторана площадью 80 кв. м и начал искать сотрудников. Постепенно у нас сформировалась собственная служба логистики. Мы доставляли наши блюда людям и кофейням в формате «би ту би». Буквально через два года, в 2016 году открыли первый в городе Оренбурге бар правильного питания. В декабре 2020 года мы создали новое производство – фабрику-кухню в 380 кв. м, а наша команда стала почти в два раза больше.

Сегодня фабрика-кухня Fitmenchef – это современное, автоматизированное и безопасное производство, работающее по всем нормам ХАССП. Наш производственный процесс позволяет контролировать все стадии производства готовой продукции.

Кроме того, мы внедрили совершенно новые технологии, среди которых COOK&CHILL (Приготовь и Охлади) для продления сроков годности приготовленной пищи, COOK&FREEZE (Приготовь и Заморозь) для возможности долговременного хранения продуктов без потери вкуса и качества. Также мы аккредитовали производство, получили сертификат пищевой безопасности, задекларировали всю изготавливаемую продукцию (более 1000 видов блюд), получили Сертификат соответствия требованиям ГОСТ, расширили линейку десертов без сахара, упаковали бизнес под франшизу в Самаре.

ЛК Каковы главные принципы вашего сервиса?

Д.Р. Наши основные принципы – свежесть и доступность блюд с расчётом калорий.

В компании Fitmenchef при приготовлении рационов питания используются только качественные и свежие продукты. Ведь всё, что человек принимает в пищу, в конечном итоге, становится частью его тела. С нашей доставкой проще получить идеальную фигуру, не затрачивая время на закупку продуктов и их приготовление, а также расчёт калорийности. Мы предлагаем программы питания на целый день в зависимости от поставленных целей. Наша еда помогает людям бороться с лишним весом, держать себя в форме, достигать результатов в спорте.

ЛК Расскажите подробнее о преимуществах вашей продукции для тех, кто хочет скорректировать свой вес.

Д.Р. Мы доставляем рационы готового питания с расчётом калорийности, указанным на каждом контейнере, и только в нашем сервисе предусмотрено полное описание блюда, а также время приёмов питания, которое вы получаете. Каждый комплекс включает фирменные приборы из кукурузного крахмала, потому что мы заботимся об экологии.

Заказав еду у нас, вы точно не съедите лишнего и избавите себя от переизбытка. Это помогает поддерживать спортивную форму ежедневно.

Наше преимущество в том, что мы предлагаем готовое низкокалорийное питание для похудения и закрепления результата, без диет и изнурительного ощущения чувства голода. С нами вы можете терять лишний вес, при этом сохраняя все необходимые для здорового организма витамины.

Рационы питания способствуют комфортному снижению веса за счёт правильного соотношения КБЖУ, а кроме того, нормализуется обмен веществ и работа пищеварения. Наш сервис обеспечивает индивидуальный подход каждому, исключая из рационов продукты, вызывающие аллергию.

Рационы рассчитаны на 5 приёмов пищи в день.

При необходимости мы проводим консультации по подбору питания для клиентов разного телосложения.

ЛК Данил, вы сказали, что среди ваших блюд есть и десерты, а ведь, как принято считать, именно они в первую очередь попадают под запрет при желании похудеть...

Д.Р. В нашем ассортименте более 77 видов десертов премиального вкуса и качества! Бренд шеф-кондитер нашей команды – моя супруга Анна Рубан, мой идейный вдохновитель. За свою профессиональную карьеру она разработала для компании собственную линейку вкусных и полезных десертов без сахара. Правильное питание – это не строгие запреты и ограничения, а умение заменять вредные продукты полезными. В каждом десерте мы стараемся сохранять баланс между вкусом и пользой, традициями и авторским подходом, а также трепетно относимся к деталям. Шеф-кондитер виртуозно сочетает традиции приготовления классических десертов с нестандартным инновационным подходом к своему ремеслу. Поэтому наши десерты необыкновенно вкусные и уж точно не несут совершенно никакого вреда здоровью и фигуре.

Все наши блюда вы можете попробовать в фирменных кафе-барах правильного питания или оформив доставку на сайте. Наш сервис гарантирует разнообразие еды в каждом комплексе. С нами вы точно узнаете, что полезная еда может быть слишком вкусной!

Бар на проспект Metallurgov, 12

<https://samara.fitmenchef.com/>

Бар на Ново-Садовой, 4

<https://novosadovaya.fitmenchef.com>

Заказ программ питания

+7 937 990 90 56

-10% **ЛЕДИ**
· дисконтная система ·
скидка при самовывозе
(при предъявлении карты члена клуба)