

Супермаркет

Информационно-рекламное издание

Деликатес

апрель 2016



Сладкая
лёгкость
бытия!

*Полезная
выпечка*

*Секретный
ингредиент*

*Здоровое питание —
это вкусно!*

Информационно-рекламное издание
«Супермаркет Деликатес»

Адрес редакции:
664510 Иркутская область, Иркутский район,
п. Дзержинск, ул. Стахановская, 49
Тел./ факс: (3952) 506-500

Руководитель проекта:
Екатерина Щелкунова
5armia@5armia.ru

Главный редактор,
менеджер рекламы и распространения
Оксана Зайцева
marketing@5armia.ru
+7 (908) 651-11-08

Дизайн:
Сергей Цы
5armia@5armia.ru

Отпечатано:
000 «Издательский дом «Вояж»
630048 Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104
тел. 383-314-67-31, 314-19-40

Подписано в печать: 22.4.2016
Тираж: 5 000 экз.

Распространяется бесплатно в супермаркетах,
ресторанах, отелях, туристических агентствах,
магазинах, салонах красоты, барах, в офисах
коммерческих структур города.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, несет рекламодатель. Все цены в рекламных объявлениях указаны в рублях и действительны на момент подписания журнала в печать. Время проведения мероприятий необходимо уточнять у организаторов. При цитировании статей и материалов, опубликованных в журнале, ссылка на журнал обязательна.

Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области. Регистрационный номер:
ПИ № ТУ38-00718 от 25 февраля 2014 г.

Для читателей старше 18 лет

Открытие НОВОГО супермаркета

4000
деликатесов
доступных
всем!

реклама



СУПЕРМАРКЕТ

Деликатес

БАЙКАЛЬСКИЙ ТРАКТ,
12 КМ, ТЦ «НОВАЯ ДАЧА»

Теперь у нас 3 супермаркета!



meine LIEBE

ЧИСТЫЙ ДОМ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

Meine LIEBE – это экологичные и эффективные средства для стирки и уборки.

Для заботы о своем доме и близких, разбравшие хозяйки отдают предпочтение европейским безопасным брендам.

Средства для уборки Meine LIEBE не содержат агрессивных компонентов – фосфатов, хлора... Биоразлагаемые составы легко и полностью удаляются с очищаемых поверхностей, и не оказывают негативного влияния на окружающую среду. Рецептура средств позволяет им быть экологичными и эффективными одновременно. Ваша уборка станет быстрой и комфортной! Нежные ароматы доставят дополнительное удовольствие.

При этом средства являются концентрированными, а значит экономичными в использовании.

Meine LIEBE помогает сохранить чистоту и уют в вашем доме.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКОНОМИЧНОСТЬ ЭКОЛОГИЧНОСТЬ
ФОРМУЛ

СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

- Густые, концентрированные гели для мытья посуды, с лёгкостью справятся со стойкими загрязнениями.

Приятные, вкусные ароматы:

- ▶ Манго и Лайм
- ▶ Гранат и Цветы шиповника
- ▶ Бальзам с экстрактом авокадо

Великолепные свойства:

- ▶ Быстрая смываемость
- ▶ Удаляют все въевшиеся, жирные и засохшие загрязнения
- ▶ Не сушат кожу, можно использовать без перчаток



АНТИЖИР 500 мл

- Эффективное средство для удаления подгоревших жиров, масел, стойких пищевых загрязнений с поверхностей: плит, духовок, гриля, вытяжек, нержавеющей стали, кафеля, пластика, сковород, кастрюль, микроволновых печей. Благодаря бережному составу подходит для стеклокерамических плит.
- Эффективно и быстро (за 1 минуту!) удаляет пригоревшие остатки пищи, въевшийся жир и грязь
- Глубоко и бережно очищает поверхность
- С деликатным и свежим цитрусовым ароматом



СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ САНТЕХНИКИ 500 мл

- Высокоэффективное средство для чистки ванн, раковин, душевых кабин, эмалированной сантехники, хромированных кранов, унитазов, кафельных покрытий и пластиковых панелей. Подходит для акриловых ванн.
- Удаляет известковый налет, ржавчину, следы мыла,
- Уничтожает опасные микробы и бактерии
- Устраняет неприятные запахи
- Обладаем свежим ароматом морского бриза



УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОЛА 1000 мл

- Подходит для мытья любых напольных поверхностей в доме, включая паркет и ламинат, линолеум, гранит и мрамор, пластик и керамику.
- Может быть использовано в моющих пылесосах
- Легко очищает, возвращая поверхностям естественный блеск. Не оставляет разводов.
- Наносит водоотталкивающее покрытие и не требует смывания.



Фитнес меню

Готовимся к лету!

Наши специалисты подобрали легкие блюда, которые без труда помогут Вам придерживаться здорового образа жизни где бы вы ни были.



НОВИНКА



фитнес блюдо
537 Ккал

245 руб.

Соба с семгой / 350 г / Гречневая лапша, семга, брокколи, сладкий перец, лук, морковь, соус терияки, кунжут.



фитнес блюдо
350 Ккал

240 руб.

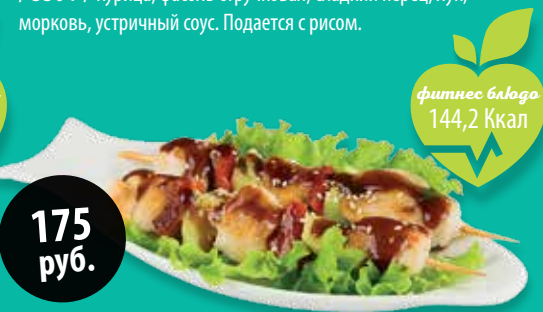
Курица с овощами в соусе / 330 г / Курица, фасоль стручковая, сладкий перец, лук, морковь, устричный соус. Подается с рисом.



фитнес блюдо
298 Ккал

220 руб.

Семга терияки / 260 г / Кусочки семги, сладкий перец, морковь, лук порей, пряный соус терияки. Подается с рисом.



фитнес блюдо
144,2 Ккал

175 руб.

Якитори / 130 г / 2 шт. / Шашлычки из курицы со сладким перцем в соусе терияки.



фитнес блюдо
31 Ккал

135 руб.

Овощи, припущенные Альденте / 120 г / Брокколи, сладкий перец, стручковая фасоль, грибы шампиньоны.



фитнес блюдо
240 Ккал

185 руб.

Греческий / 180 г / Сыр «Фета», помидор, огурцы, маслины, лист салата, лук порей, оливковое масло.

80 руб.

Суп мисо широ / 300 г / Японский суп на основе бобовой пасты мисо с водорослями, тофу и опятами «намеко».

фитнес блюдо
218 Ккал



150 руб.

Унаги маки / 150 г / 8 шт. / Рис, нори, угорь, соус, кунжут.

345 руб.

Семга на гриле / 260 г / Стейк семги, приготовленный на гриле, кунжутно-соевая заправка. Подается с рисом.

фитнес блюдо
151 Ккал



130 руб.

Сяке маки / 120 г / 6 шт. / Рис, нори, семга.

фитнес блюдо
124 Ккал



65 руб.

Каппа маки / 120 г / 6 шт. / Рис, нори, огурец.

фитнес блюдо
124 Ккал



140 руб.

Фруктовый ролл / 120 г / Нежнейший ролл с начинкой из киви, банана и сливочного сыра.



фитнес блюдо
43,7 Ккал



фитнес блюдо
337 Ккал

175 руб.

Фитнес твист / 210 г / 1 шт. / Тортилья, семга, лист салата, помидор, огурец, лук, масло оливковое.

фитнес блюдо
248 Ккал



255 руб.

Филадельфия лайт / 200 г / 8 шт. / Рис, нори, семга, сливочный сыр, огурец.

50-60-80

www.sushi38.ru

www.5armia.ru

*«Еда должна быть
лекарством,
а лекарство —
едой»*

Гиппократ



Становление вкуса:
**Функциональное
питание**

Стремление современного человека к здоровому образу жизни и полезным продуктам из года в год набирает всё большую популярность во всем мире. Это вполне понятно и логично. Ведь у делового человека 21-го века нет времени болеть. Для того чтобы поддерживать своё здоровье в норме и быть всегда в «форме» необходимо не только заниматься спортом, но и следить за своим питанием. Причем, питание это должно быть максимально функциональным.

Основной акцент в системе функционального питания ставится не столько на состав и пищевую ценность продуктов, сколько на их биологическую ценность для нашего организма.

Поводом создания функционального питания послужила идея не только медикаментозного вмешательства, но и насыщения организма с помощью питания, которое несло бы в себе терапевтическую функцию.

Функциональное питание:

- борется с лишним весом
- повышает иммунитет
- улучшает работу сердца и пищеварительной системы
- способствует борьбе со злокачественными опухолями

Именно Япония еще в 50-х годах прошлого века ввела понятие «функционального питания». Сейчас в Японии существует больше 160 различных продуктов функционального питания. Это супы, молочные и кисломолочные продукты, продукты детского питания, различные хлебобулочные изделия, напитки, порошки для коктейлей и спортивное питание. В составе этих продуктов содержатся балластные вещества, аминокислоты, протеины, полиненасыщенные кислоты, антиоксиданты, пептиды, и множество других незаменимых элементов.



Все пищевые продукты, созданные природой являются абсолютно функциональными

Преимущества функционального питания

В состав функционального питания входят:

- пищевые волокна
- витамины
- молочнокислые бактерии
- аминокислоты, протеины, пептиды
- макро- и микроэлементы
- полиненасыщенные жирные кислоты и др. антиоксиданты и нутриенты

Множество продуктов функционального питания нормализуют кровяное давление, способствуют выведению токсинов из организма, позволяют этим процессам проходить эффективнее и омолаживают наш организм. Больше половины продуктов питания в Японии составляют именно функциональные продукты питания.

Убедительным можно считать тот факт, что продолжительность жизни в Японии занимает первенство в мире и составляет более 84 лет, притом, что в России продолжительность жизни в среднем превысила 70 лет. ◯

Прима Donna
салон нижнего белья

✓ ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ

✓ БЮСТГАЛЬТЕРЫ

• D • E • F • G • H •

✓ КОРРЕКЦИОННОЕ
БЕЛЬЕ

СТРАНЫ-ПРОИЗВОДИТЕЛИ:

Россия, Германия, Италия,
Белоруссия., США

«Торговый Комплекс»

ул. Литвинова, 17
2 этаж, пав. 39

Для женщин
шикарных форм!

16 ЛЕТ КОМПАНИИ

Пятая армия

• КАЧЕСТВО • РАЗВИТИЕ • • ОПЫТ • ДОСТУПНОСТЬ •

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ КОНТРАКТЫ



НАШИ КЛИЕНТЫ

Рестораны, бары, кафе, отели, магазины
и производственные цеха (кондитерские
и мясоперерабатывающие)



НАШ АССОРТИМЕНТ

- мясо, рыба
- морепродукты
- бакалея
- кондитерские изделия и ингредиенты
- специи и пищевые добавки

ВСЕГО БОЛЕЕ
5000
ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ВСЕХ!

ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ

Ключ к эффективной кухне!

Тел. 506-500 • www.5armia.ru

Вы позволили себе «лишний» кусочек вкусного? Не стоит расстраиваться!

Вкусная еда приносит удовольствие, а это полезно для организма! Сохранить стройность фигуры помогут суперэффективные программы от «Центра красоты и здоровья ПРОФИ».

Липосакция без операции — ультразвуковая кавитация устраняет локальные жировые отложения. Реальные результаты. Эффект виден с первой процедуры у большинства! Безболезненно!

Мезотерапия — проводится липолитическими коктейлями, которые быстро разрушают жировые клетки. Процедура проводится курсом, эффективность высокая.

Аппаратная коррекция Vela Smooth (Израиль) — предназначен для нехирургического устранения жировых отложений и дефектов кожи с помощью сочетанного воздействия вакуума, инфракрасного света, RF –энергии

STARVAC — давно известная методика лимфодренажа, незаменима в комплексных программах коррекции силуэта

Массажи — для моделирования силуэта, уменьшения объемов тела и просто для здоровья. Наиболее популярны методики: антицеллюлитный, скульптурирующий массаж; абдоминальный (живота), лимфодренажный.

Электролиполиз и миостимуляция — для уменьшения объемов и формирования мышечного корсета, пассивная гимнастика для формирования пресса!

А еще — чтобы побаловать — **вкусное SPA: обертывания и кедровая бочка!** Приходите!

ПРОФИ
ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Иркутск: ул Свердлова, 36
Тел.: 202-145, 74-11-00
www.beauty-profi.ru

реклама

ПРОФИ
ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

**УБЕРЁМ
ЛИШНЕЕ:
МОРЩИНЫ, ГОДЫ,
САНТИМЕТРЫ**

202 145
www.beauty-profi.ru

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Премиальный китайский чай «Тянь-Жень» — источник здоровья и красоты

В Китае чай имеет многовековую историю и культуру употребления. Благодаря своим вкусовым и полезным свойствам, напиток получил всемирную известность и распространение. Китайская чайная церемония практикуется теперь повсюду за пределами Поднебесной.

Чай — это напиток уникальных свойств, дарующий огромную пользу для здоровья. Он улучшает усвоение пищи и стимулирует процессы пищеварения в целом. При физических нагрузках, способствует активному расщеплению жиров и избавлению от лишнего веса. Чай является натуральным адаптогеном, который необходим ведущим активный и здоровый образ жизни. Этот напиток — кладёшь витаминов и минеральных веществ, содержащихся в нём в нужных человеку количествах и пропорциях. Среди них, столь важные для нормальной жизнедеятельности С, D, E, К, В1, В6, В3, В12, кальций, фосфор, железо, йод, магний, селен, цинк, марганец.



Зеленый чай «Тянь-Жень»

Это чай самого ценного, весеннего сбора. Бережно и вручную, с чайных кустов для него берется только почка и верхние два листочка. Его настой оттенков молодого мёда дарит восхитительный, нежный аромат, многогранный, с пряно-фруктовыми нотками. Вкус этого чая удивляет одновременно мягкостью и крепостью — яркий, слегка вяжущий и свежий.

Зеленый чай улучшает иммунитет и, при регулярном употреблении, является надежной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы. Он великолепно поднимает тонус, являясь также и отличным духовным стимулятором.



Молочный Улун «Тянь-Жень»

Для его изготовления используется свежий чайный лист, достигший строго определенной степени зрелости. При приготовлении, на определенной стадии обработки чайный лист насыщается натуральным ароматом молочной сыворотки. Выдержанность и глубина вкуса, характерные для улун, гармонично сочетаются с мягким ароматом молока и карамели. Вкус — яркий, цветочный, спелый, многогранный, с карамельными оттенками и пряными нотками.

Улун нормализует обмен веществ, выводит шлаки и токсины и позитивно влияет на состояние кожи, способствуя её омоложению. Отлично восстанавливает работоспособность, поднимает тонус и настроение.



Черный чай «Тянь-Жень»

Его вкус зрелый, фруктово-древесный, с ягодными оттенками черёмухи и рябины, оставляющий долгий и бодрящий шлейф нежных ягод.

Черный чай оказывает благотворное воздействие на нервную систему, нормализует работу пищеварительного тракта. Он улучшает обмен веществ, понижает уровень холестерина и способствует очищению организма.

Чайная компания «Тянь-Жень» со всем вниманием и заботой относится к своему любимому делу. Чай «Тянь-Жень» выращиваются в условиях благоприятной экологии и климата. Чтобы обеспечить наилучшее качество сырья, используется исключительно ручной сбор. Премиальные сорта чая, которые мы создаем, предназначены дарить вам радость и гармонию бытия. Обретенная гармония — это и есть счастье. Желаем его вам. ☉

Гликемический индекс продуктов: теория и практика похудения

Помимо калорийности (то есть пищевой ценности), каждый углеводсодержащий продукт на свете, который человеческий организм в состоянии переварить, обладает еще и гликемическим индексом (ГИ). Интересно, что зачастую высококалорийный продукт может иметь низкий ГИ и наоборот. Между тем, показатель ГИ влияет на процессы похудения и ожирения ничуть не меньше, чем показатель калорийности продукта.

Что означает гликемический индекс

Гликемический индекс (ГИ) — это условное обозначение скорости расщепления любого углеводсодержащего продукта в человеческом организме по сравнению со скоростью расщепления глюкозы, чей гликемический индекс принято считать за эталон (ГИ глюкозы = 100 единиц).

Продукты с высоким ГИ — будильник для инсулина

Продукты с высоким гликемическим индексом, попадая в организм, стремительно перевариваются и повышают уровень сахара в крови, стимулируя поджелудочную железу на резкий выброс гормона инсулина.

Инсулин распределяет весь «лишний» сахар в крови равномерно по всем тканям организма, частично преобразовав его в жировые отложения и пре-

пятствуя расщеплению уже имеющего в организме жира обратно в глюкозу.

Продукты с низким ГИ — это так называемые сложные, медленные углеводы, а продукты с высоким ГИ — быстрые, пустые углеводы.

Чтобы инсулин «спал»

Продукты же со средним и низким гликемическим индексом перевариваются долго, расщепляются постепенно и почти не вызывают повышения уровня сахара в крови. А значит и гормон инсулин никак не проявляет своего природного рвения в накоплении жиров.

Гликемический индекс: таблица продуктов

Если ваша цель — сбросить лишние килограммы, вам необходимо собирать свою ежедневную диету из белковых продуктов и продуктов с низким или средним гликемическим индексом.

Чем быстрее происходит процесс расщепления продукта — тем выше и его показатель гликемического индекса

Продукты со средним гликемическим индексом (ГИ = от 50 до 69)

| Продукты со средним гликемическим индексом (ГИ = от 50 до 69) | ГИ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Пшеничная мука | 69 |
| Сок апельсиновый, джем, свекла, черный дрожжевой хлеб, мармелад, мюсли, изюм, кленовый сироп, ржаной хлеб, картофель варенный в мундире, сорбет, цельнозерновой хлеб, консервированные овощи, макароны с сыром | 65 |
| Оладьи из пшеничной муки | 62 |
| Банан, мороженое, длиннозерный рис, майонез, дыня, овсяная каша, какао-порошок | 60 |
| Кетчуп, горчица, спагетти, суши, песочное печенье, киви, ананасовый и яблочный сок без сахара, манго, хурма | 55–50 |

Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ = от 49 и ниже)

| Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ = от 49 и ниже) | ГИ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Греча, макароны, сваренные «аль денте», курага, чернослив, свежее яблоко, мясо с бобами, дижонская горчица, сушеные томаты, свежий зеленый горошек, китайская лапша и вермишель, кунжут, свежий апельсин, слива, айва, соевый соус (без сахара), обезжиренный натуральный йогурт, фасоль, свежий нектарин и персик, гранат, томатный сок | 40–35 |
| Соевое молоко, свежие абрикос, грейпфрут, морковь, свекла, томат, груша, мандарин, зеленая фасоль, чеснок, джем (без сахара), творог обезжиренный, черника, брусника, голубика, горький шоколад (более 70% какао), миндальное молоко, молоко (любой жирности), свежая вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки, дрожжи | 30–25 |
| Арахисовая паста (без сахара), баклажан, миндаль, брокколи, капуста кочанная, кешью, сельдерей, отруби, брюссельская капуста, цветная капуста, перец чили, огурец свежий, фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех, спаржа, имбирь, грибы, кабачок, песто, оливки, арахис, соленые и маринованные огурцы, тофу (соевый творог) | 20–15 |
| Авокадо, листовой салат, петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано | 10–5 |

Примечание: В таблице приведены самые популярные продукты и средние значения, без учета особенностей приготовления продукта, степени его спелости и других обстоятельств. ○

Супермаркет Деликатес

Доставка деликатесов на дом

www.5armia.ru
тел. 506-506

- 1 | ул. Декабрьских Событий, 31
- 2 | поселок Дзержинск, ул. Стахановская, 49
- 3 | Байкальский тракт, 12А, ТЦ «Новая Дача»



Печенье Cookies, без сахара, в ассортименте
195 руб.



Riso per Sushi, Gallo [Италия]
250 руб.



Кокосовый напиток с шоколадом, без сахара, KING ISLAND, [1 л]
186 руб.



Масло кукурузное Диал-Экспорт [0,5 л] [Россия]
245 руб.



Уксус малиновый Hengstenberg, [0,5 л]
366 руб.



Соус соевый Премиум Heinz [Китай]
263 руб.



Масло подсолнечное домашнее украинское, [0,5 л] [Россия]
296 руб.



Сыр с плесенью белой Камамбер Блан 50%, [125 г] [Россия]
173 руб.



Паста Tagliatelle Jamie Oliver [Италия]
160 руб.



Кролик с/м [Венгрия]
499 руб./кг



Нерка с/м, 1 сорт [Камчатка]
418 руб./кг



Спринг Роллы Джамбо овощные
186 руб.



Камбала филе, POLAR [700 г]
268 руб.



Крем-мед Philosophia de Natura, в ассортименте
548 руб.



Краб натуральный «Приморский», фаланги, высший сорт
655 руб.



Фасоль красная, Heinz
74 руб.



Индейка с/м, целая [Россия]
290 руб.



Гребешки с/м, 80/100 [о. Сахалин]
2 121 руб./кг



Тигровые креветки б/г в панцире сырые [1 кг]
896 руб./кг

Избавляемся
от стереотипов

Как сделать выпечку полезнее: 5 важных советов



1. Используйте фруктовые пюре

Половину используемого сливочного или растительного масла необходимо заменять пюре. Следует помнить, что речь идет лишь о натуральном фруктовом пюре, приготовленном в домашних условиях, либо о продукте, в составе которого вы уверены.



2. Выбирайте полезные жиры

Можно заменять масло на альтернативные источники полезных жиров. Это, например, авокадо. Этот фрукт очень питателен и богат витаминами. Такой ценный состав не только снизит калорийность вашей выпечки, но и станет дополнительным источником полезных веществ и элементов.



3. Заменяйте часть пшеничной муки на цельнозерновую

Пшеничная мука более калорийная и менее полезная, чем цельнозерновая. Начините с 25% и постепенно доведите количество цельнозерновой муки до половины. Цельнозерновая мука относится к категории диетических продуктов в ней много минеральных веществ, клетчатки, витамины группы В и Е.



4. Выбирайте альтернативные варианты коровьему молоку

Вместо коровьего молока можно использовать, например, соевое, миндальное, кокосовое. Они обладают целым рядом полезных свойств и по своим вкусовым качествам ничуть не уступают коровьему молоку. Ваша выпечка не только обогатится новыми витаминами и микроэлементами, но и приобретет интересный вкус.



5. Сокращайте количество используемого сахара

Такой прием поможет сократить калорийность блюда на 25%. Можно использовать альтернативные сладкие продукты, которые добавляют блюду нужный вкус, но не лишние калории. Это, например, мед и кленовый сироп.

Siberian Life



Компания «SiberianLife» - частная российская шоколадная фабрика, производящая изделия, качество и состав которых отвечает самым строгим международным стандартам. Мы не занимаемся массовым производством. Широкое использование ручного труда позволяет в полной мере раскрыть и сохранить естественный вкус шоколада. Мы ограничиваем использование любых добавок, применяя их лишь в том случае, когда иначе невозможно обеспечить стабильность рецептуры. В качестве сырья используется продукция ведущих бельгийских производителей с многолетней историей. Применяемое нами оборудование изготовлено в Италии мировым лидером пищевого машиностроения. Мы добиваемся вкуса и запаха изделий, действительно характерных для какао бобов, подвергшихся минимальной обработке.

Наши сотрудники, включая Генерального директора, прошли стажировку у одного из ведущих шоколатье Европы Вильфреда Хавела (Wulfried Hauwel). Наш шоколад, это действительно безупречный продукт, не только с точки зрения его вкуса, но и в вопросах, связанных с безопасностью. Причем это касается всех ключевых факторов - качества сырья, подготовки персонала, размещения оборудования, производства и упаковки.



В розницу
в супермаркетах
«Деликатес»
Оптом в компании
«Пятая Армия»

реклама

Полезная выпечка — Это просто!

Существует стереотип, что во время диеты нельзя есть сладкого и мучного. Особенно тяжело этот период переносят сладкоежки. И это понятно, столько времени вкусные тортики и печенье поднимали настроение в хмурый день. И вот сейчас, будучи на диете, необходимо сказать «нет» тем малым радостям, которые позволялись в любое время.

Отказ от сладкого может заядлого сладкоежку привести к унынию, депрессии. А это просто не допустимо, когда главной целью является желание иметь сногшибательную, стройную, подтянутую фигуру. Поэтому мы спешим вас обрадовать!

Вкусные диетические десерты смогут удовлетворить привычку съесть что-нибудь сладенькое, кроме того, насытят полезными веществами и минералами ваш организм.

Зефир

Ингредиенты:

- Фруктовое пюре — 250 г
- Заменитель сахара (фруктоза, сорбит) — 250 + 475 г
- Ванильный сахар — 10 г
- Агар-агар — 8–9 г
- Вода — 150 мл
- Яичный белок — 1 шт.



ВСЁ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
Деликатес

Способ приготовления:

- В глубокую чашу перелейте густое фруктовое пюре любимого вкуса. Можно в сотейнике проварить ягоды (без сахара) и затем пюрировать блендером. Добавьте заменитель сахара или стевию (из расчета, что обычного сахара потребовалось бы 250 г) и ванильный сахар. Перемешайте и уберите в сторону.

Важно! Хороший зефир получится, если содержание пектина в пюре будет достаточным, поэтому какое бы пюре не взяли, поварите его, чтобы оно прилично загустело (вышла влага).

- В сотейнике смешайте воду и агар-агар. Оставьте на 10 минут. Поставьте сотейник с агаром на плиту и доведите до кипения. Начнут появляться большие пузыри. Добавьте заменитель сахара или стевию (из расчета, что обычного сахара потребовалось бы 475 г) и варите минут 5–10. Начнёт появляться белая пена, а сироп с вилки/лопатки будет стекать тонкой нитью. Дайте остыть.
- Вылейте в пюре половину яичного белка и взбивайте миксером на максимальной скорости до побеления. Добавьте вторую половину белка и снова взбивайте до хорошей, ещё более светлой и пышной консистенции.
- Теперь не останавливая миксер тонкой (очень медленно) струйкой вливаете смесь агара. Взбивайте на максимальной скорости, пока смесь не станет тугой и хорошо держать форму.
- Перекладывайте смесь в кондитерский мешок или выкладывайте ложками на пергамент. Оставьте зефир на 24 часа.

Мандариновое желе с мякотью

Ингредиенты:

- Мандарины — 3–4 шт.
- Грейпфрутовый сок — 60 мл
- Желатин — 5–6 листов

Способ приготовления:

- Готовим мандариновое пюре: очищаем мандарин, каждую дольку режем вдоль узкой стороны и как бы выворачивая плёнку, снимаем её. Остаются чистые дольки без плёнок.
- В блендере превращаем дольки в пюре и добавляем немного грейпфрутового сока.
- Следом добавляем желатин (в тех пропорциях, что указаны на этикетке). Ставим сотейник с пюре и желатином на огонь и подогреваем помешивая, пока желатин полностью не распустится.
- Разливаем желе в порционные формы и ставим в холодильник на 2–3 часа.



Бланманже с кокосовым молоком

Ингредиенты:

- Кокосовое молоко — 400 мл
- Кукурузный крахмал — 40 г
- Заменитель сахара (фруктоза, сорбит) — 60 г
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.

Способ приготовления:

- Нагрейте 300 мл молока с заменителем сахара или стевией (из расчета, что обычного сахара потребовалось бы 60 г) в сотейнике.
- Оставшиеся 100 мл молока смешиваете с крахмалом и хорошо, но плавно перемешиваете до однородности.
- Когда смесь с сахаром нагреется и станет однородной, снимите её с огня. Налейте немного в холодную крахмальную смесь, перемешайте и вылейте всё обратно в сотейник.
- Верните сотейник на плиту и постоянно помешивая дождитесь, пока масса хорошо загустеет — минуты 2–3 прокипятите её.
- Уберите с плиты, добавьте ароматизаторы (ванильный экстракт) и разливайте по формочкам.
- Дайте массе немного остыть и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Ягодные сконы с цельнозерновой мукой

Скон (английское *scone*) это маленький быстрый британский хлеб

Ингредиенты:

- Мука пшеничная — 125 г
- Мука цельнозерновая — 120 г
- Цедра лимона
- Тростниковый сахар — 30 г
- Разрыхлитель — 2 ч. л.
- Холодное сливочное масло — 70 г
- Молоко — 150 г
- Ягоды — 150 г
- Яйцо и заменитель сахара (фруктоза) для выпекания

Способ приготовления:

- Соедините в чаше оба типа муки, цедру лимона, тростниковый сахар и разрыхлитель. Все перемешайте венчиком до однородности.
- Добавьте холодное сливочное масло, рубленое на мелкие кусочки. Вымесите тесто, пропуская масло между пальцев. Должна получиться мучная крошка.
- Добавьте ягоды и аккуратно перемешайте так, чтобы ягоды не лопнули.
- Влейте молоко и лопаткой замесите тесто.
- Полученное тесто скатайте в блин, толщиной 2–3 см.
- Разрежьте на 8 частей и разложите на противне с пергаментом.
- Смажьте взбитым яйцом с помощью кисточки и посыпьте заменителем сахара.
- Выпекайте в разогретой до 205°C духовке до момента, когда булочки начнут румяниться. При этом они слегка увеличатся в объеме.



ВСЕ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
Деликатес

Миндальное печенье с мёдом, без муки и сахара

Ингредиенты:

- Миндальная мука — 150 г
- Разрыхлитель — 1/4 ч. л.
- Соль — щепотка
- Арахисовая паста — 100 г
- Мёд — 120 г
- Кунжут — 30 г

Способ приготовления:

- В одной чашке смешайте миндальную муку, разрыхлитель и соль.
- В другой чашке смешайте арахисовую пасту (можно кунжутную) и мёд.
- Перемешайте обе смеси. Должно получиться очень густое тесто, как для песочного печенья. Если нет — добавляйте ещё миндальную муку.
- Отщипывайте от теста кусочки и скатывайте шарики примерно с грецкий орех.
- Насыпьте в плоскую чашку кунжут, катайте в нем каждый шарик так, чтобы тот полностью покрылся семенами.
- Готовые шарики выкладывайте на пергамент и сверху расплющивайте доньшком от какой-нибудь кружки или чашки, толщина должна быть примерно 5 мм. Выпекайте их при 175°C минут 10–15.



УЛ. ГОРЬКОГО. 31А. ТЕЛ.: 756-800

WWW.UMNYECVETVY.RF

ДАРИТЬ ЦВЕТЫ
ПРИЯТНО!

ДАРИТЬ ЦВЕТЫ
С НАМИ
УДОБНО!

И ВЫГОДНО
НАЗОВИ ПРИ ЗАКАЗЕ
КОД «ДЕЛИКАТЕС»
И ПОЛУЧИ
СКИДКУ 10%

У НАС ДЛЯ ВАС:

| | | |
|---------------------|-------------------|----------------------------|
| - БУКЕТЫ: | - ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ: | - ГОРШЕЧНЫЕ ОРХИДЕИ: |
| - ЦВЕТЫ В КОРОБКАХ: | - ИГРУШКИ: | - ПОДАРОК К КАЖДОМУ ЗАКАЗУ |

ЗАЧЕМ КУДА-ТО ХОДИТЬ? доставим бесплатно в течении одного часа*

ГАРАНТИЯ НА СВЕЖЕСТЬ иначе мы немедленно заменим букет

ПРИШЛЕМ ФОТО БУКЕТА перед отправкой

ДОСТАВИМ. ЗНАЯ ТОЛЬКО НОМЕР МОБИЛЬНОГО после доставки оповестим по СМС

*бесплатная доставка при заказе от 2000 рублей



Специально для летнего сезона.

Готовые решения для дачи и Байкала!



Соус Гриль

Феерично раскрывает вкус мяса, придавая ему неповторимый глубокий аромат жареного мяса.

Томатный Кетчуп

100% натуральные ингредиенты. Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без добавления крахмала.



Соус Барбекю

На основе томатной пасты, приправленный букетом различных специй, придает изысканный вкус блюдам гриль.



Соус Цезарь

Вкус соуса слегка острый с характерным ароматом и вкусом сыра, анчоусов, чеснока, черного перца и трав.

Соус Ранч

Ароматный, насыщенный травами, отличается легким сливочно-чесночным вкусом.



Соус 1000 островов

Классический соус средиземно-морской и американской кухни. Нежный, слегка острый и пряный соус с букетом трав и специй.



Супермаркеты «Деликатес»:

- 1 | ул. Декабрьских Событий, 31
- 2 | поселок Дзержинск, ул. Стахановская, 49
- 3 | Байкальский тракт, 12А, ТЦ «Новая Дача»



Соус Кисло-сладкий

Отличается гармоничным сочетанием абрикосового пюре, ананасового сока, кусочков красной паприки и соуса Worcestershire.

Соус Сырный

С добавлением натурального сыра Чеддер, насыщает любое блюдо ароматом сыра.



Соус Майонезный Легкий 28%

На основе растительного масла, яичного желтка, уксуса и лимонного сока с добавлением горчицы и специй.

Соус Чесночный

Имеет нежный сливочный вкус с выраженными чесночными нотками, кусочками зеленого лука и тщательно подобранным букетом специй.



реклама

Секретный ингредиент: корица

В давние времена целителям были известны чудодейственные свойства корицы, её применяли при лечении различных недугов. Современная медицина подтверждает, что употребление этой специи положительно влияет на работу всех жизненно важных систем организма, помогает в борьбе со многими заболеваниями, повышает общий тонус и укрепляет иммунитет. Корица богата минеральными веществами, такими, как калий, кальций, железо, магний, фосфор и цинк. Содержит витамины группы В, витамин С, А, РР. Также в ней содержатся дубильные вещества, эфирные масла, клетчатка.



Почему корица способствует похудению?

Эта специя обладает способностью в несколько раз усилить обмен веществ в организме, благодаря чему быстрее сжигаются жировые отложения. Поступающая пища будет быстрее перерабатываться в энергию, не успевая «осесть» в жировых тканях. Также корица ускоряет процесс переработки сахаров, нормализуя уровень глюкозы в крови. Кроме этого, корица восстанавливает нормальную работу желудочно-кишечного тракта, стимулируя естественные процессы самоочищения организма. Излишки жидкости, накопленные шлаки и токсины под действием корицы тоже будут легко выходить из организма.

Стоит сказать и о воздействии на нервную систему человека аромата этой приправы: он заметно снижает аппетит, позволяя насытиться даже небольшой порцией пищи.

В результате корица окажет не только жиросжигающий эффект, но и позволит привести в порядок здоровье, наладить функции многих систем организма. Нужно лишь употреблять корицу в правильных пропорциях, временно сократив в рационе количество жиров и углеводов. Употребление сладких булочек даже с очень большим количеством корицы, увы,

Полезные свойства корицы:

- Обладает антисептическим, противовоспалительным и антибактериальным действием. В ней содержится эвгенол, который убивает микробы.
- Стимулирует защитные функции организма, укрепляет иммунитет.
- Является природным антиоксидантом и антидепрессантом.
- Снижает содержание глюкозы в крови.
- Благоприятно влияет на процесс пищеварения и предотвращает накопление жира, превращая поступающую в организм глюкозу в энергию.
- Дает ощущение сытости.
- Расширяет сосуды, активизирует работу головного мозга

не поможет процессу похудения, потому что сахара и жиры заметно ухудшают действие этой приправы. Но это не значит, что стоит отказаться полностью от любимого лакомства, достаточно использовать при приготовлении десертов заменители сахара и цельнозерновая мука.

Диетические булочки Синнабон, с шоколадом и корицей

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный 150 г
- Яйцо 1 шт.
- Кефир 1% 100 мл
- Мука цельнозерновая 200 г
- Сода 1/2 ч. л.
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Какао-порошок 3 ст. л.
- Сах. зам. по вкусу
- Корица



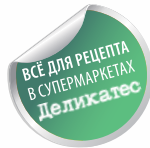
Способ приготовления:

- Смешать творог, яйцо, кефир. Добавить немного сах. заместителя или любой другой подсластитель, разрыхлитель, соду. Все перемешать и постепенно всыпать муку.
- Тесто должно получиться густым и мягким — таким, чтобы его можно было раскатать. Рабочую поверхность присыпать мукой и на ней раскатать в пласт теста.
- Для начинки: какао-порошок смешать с сах. за-

местителем и корицей, добавить немного теплой воды — по консистенции масса должна напоминать растопленный шоколад. Нанести шоколадной массой тесто, скатать в рулет.

- Острым ножом разрезать на куски по 2–3 см. Выпекать 30 минут при температуре 180°C.
- Готовые диетические булочки синнабон смазать соусом — натуральный йогурт + сах. зам. Украсить миндальными лепестками.

Приятного аппетита! ☺



Спагетти с соусом из оливковой пасты и томатами Черри

☑☑☑ сложность ⌚ 20 минут

Ингредиенты

1. Спагетти - 100г
2. Томаты Черри в томатном соке Ricca Festa - 70г
3. Паста из маслин Ricca Festa - 10г
4. Паста из зеленых оливок Ricca Festa - 10г
5. Сыр пармезан и веточка базилика для украшения

Приготовление

1. Спагетти отваривается до состояния «Аль Денте».
2. Томаты Черри вместе с томатным соком смешать с пастой из маслин и оливок.
3. Все смешать и слегка обжарить на сковороде.
4. Выложить на тарелку, сверху посыпать сыром Пармезан и украсить веточкой базилика.

Томаты черри в томатном соке

Паста из зеленых оливок

Паста из маслин



Ricca Festa

Искусство Вкуса



реклама

Продолжение. Начало на стр. 24

Йогуртово-огуречное желе

с лаймовым соусом

Ингредиенты:

Йогуртовое желе и лаймовый соус

- Заменитель сахара (фруктоза или сорбит) — **220 г**
- Листовой желатин
- Ванильный стручок
- Йогурт — **500 мл**
- Лайм — **2 шт.**

Огуречное желе

- Огурец — **2 шт.**
- Листовой желатин
- Заменитель сахара (фруктоза или сорбит) — **110 г**

Способ приготовления:

- Замочите желатин в воде. Количество желатина берите согласно инструкции на упаковке из расчета на 600 мл жидкости.
- Смешайте в сотейнике заменитель сахара (из расчета, что обычного сахара потребовалось бы 220 г) и воду. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения.
- Вылейте половину сиропа в отдельную миску, добавьте сок одного лайма и кубики второго лайма (без кожуры). Хорошо перемешайте, уберите в сторону. Лаймовый сироп готов.
- Отожмите желатин от лишней влаги и добавьте его в оставшуюся половину сиропа. Хорошо размешайте до однородности. Добавьте семена ванили. Для этого разрежьте стручок вдоль и соскребите все семечки с половинок стручка. Хорошо перемешайте.
- В глубокой чашке хорошо размешайте йогурт, добавьте сироп с ванилью и желатином. Разлейте по порционным формочкам примерно наполовину.
- Уберите в холодильник для застывания минут на 30–40.
- Для верхнего слоя нарежьте несколько тонких долек огурца (так, чтобы покрыть поверхность йогуртового желе во всех формочках). Остальное просто порубите крупным кубиком.
- Замочите желатин в холодной воде. Снова по инструкции из расчета на 300 мл жидкости.



ВСЁ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
Деликатес

Сварите сироп как указано выше, только в этот раз берите 110 г заменитель сахара из расчета, если бы брали 110 г сахара и 60 мл воды. Соедините отжатый желатин с сиропом, хорошо перемешайте.

- Положите кусочки огурцов в блендер, залейте сиропом и хорошо порубите минут 5–10.
- Полученную смесь процедите через очень мелкое сито или марлю для получения прозрачной жидкости без кусочков. Подождите минут 10, пока пена с жидкости уйдёт.
- Достаньте формочки с йогуртовым желе, положите на поверхность огуречные дольки чуть надавливая, чтобы они прилипли к поверхности и не всплывали. Сверху аккуратно залейте огуречным сиропом. Уберите в холодильник ещё на 30–40 минут.

Кешью кейк

с кокосовым молоком и мёдом

Ингредиенты:

- Финики — **300 г**
- Фундук — **150 г**
- Мёд — **6–7 ст. л.**
- Кешью — **150 г**
- Банан — **1 шт.**
- Кокосовое молоко — **800 мл.**
- Желатин — **10 листов**
- Экстракт ванили — **1 мл.**

Способ приготовления:

- Нижний слой-база: очищаете финики от косточек и перемалываете в блендере с орехами. В итоге у вас должна получиться финиково-ореховая масса. Получившуюся массу выкладываете в форму и равномерно руками распределяете по дну.
- В чашу с водой опускаете листы и даёте желатину намокнуть. Если у вас порошковый желатин, его также лучше замочить в 50 мл кокосового молока. Количество желатина берите в соответствии с инструкцией (на 1 литр).
- Начинка: орешки кешью, мёд, банан, кокосовое молоко, ваниль. Всё хорошо перемешиваете в блендере.
- Листовой желатин просто вынимаете из воды и кладёте в начинку, порошковый желатин вместе с молоком переливаете в кастрюлю. Всю смесь нужно прогреть ровно до того момента, когда желатин растворится.
- Дайте начинке немного остыть. Переливаете в форму поверх основы, накрываете пленкой/фольгой и ставите в холодильник на 2–3 часа, лучше на ночь.

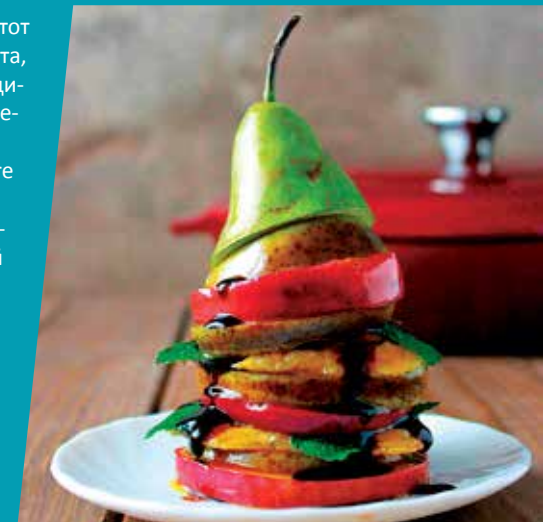
Груша с яблоками, моцареллой в панировке и мятой

Ингредиенты:

- Груша — **1 шт.**
- Яблоко — **1 шт.**
- Моцарелла — **1 шарик**
- Мята — **горсть**
- Сухари для панировки — **3 ст. л.**
- Пермезан тёртый — **1 ст. л.**
- Мука — **1 ст. л.**
- Яйцо — **1 шт.**

Способ приготовления:

- Натрите пармезан на мелкой тёрке, всего ложку-полторы.
- Срежьте с груши верхушку, она пригодится для украшения. Остальную часть очистите от косточек, нарежьте тонкими дольками в 6–7 мм. Повторите то же самое с яблоком (здесь верхушка не нужна).
- Обжарьте дольки на оливковом масле по 1–2 минуты с каждой стороны, до смягчения фруктов.
- В миске готовим панировку: смешиваем муку, сухари, перец, пармезан и яйцо. По вкусу можете добавить корицу.
- Нарежьте моцареллу (берём именно белый сыр в шариках) такими же тонкими слайсами и покройте с обеих сторон панировкой.
- Обжарьте на оливковом масле до корочки с каждой стороны. При этом моцарелла внутри начнёт хорошо плавиться.
- Соберите башенку: яблоко, груша, моцарелла, мята и базилик, повторите. Сверху украсьте верхушкой груши. ◉



Клубничный чизкейк



Ингредиенты:

- 850 г творожного сливочного сыра
- 300 мл сливок жирностью 33–38%
- 25 г листового желатина
- 70 мл вина «Марсала»
- 25 мл ванильного сиропа
- 1 стакан светлого изюма
- 150 г клубники
- масло и мука для формы

Для бисквита:

- 3 яйца
- 60 г сахара или заменителя сахара
- 75 г муки
- 12 г кукурузного крахмала
- 1,5 г разрыхлителя

Способ приготовления:

- Для бисквита миксером взбейте яйца с сахаром в пышную пену (примерно 7 мин.) и добавьте крахмал, муку и разрыхлитель. Застелите форму диаметром 24-26 см пергаментом, смажьте маслом и посыпьте мукой. Влейте тесто, выпекайте при 200°C 7–10 мин. или пока зубочистка, вставленная в центр бисквита, не будет выходить сухой. Остудите на решетке.
- Для начинки залейте изюм «Марсолой» с ванильным сиропом и 1 ст. л. воды, прогревайте на среднем огне, помешивая, 20–30 сек. Снимите с огня и дайте полностью остыть.
- Желатин замочите в холодной воде на 5 мин. Сливочный сыр взбейте миксером с сахаром до пышности. Порциями, не прекращая взби-

вать, добавьте сливки, чтобы получилась воздушная масса.

- Слейте жидкость от изюма в кастрюльку, положите отжатый желатин и прогрейте, помешивая, чтобы он растворился. Влейте чуть остывший желатин в готовую сливочную массу, положите изюм, аккуратно перемешайте.
- Делать чизкейк лучше в поварском кольце или в форме со съёмным (расстегивающимся) бортом. Бисквит выложите в форму, обрезав края, на него — сырную массу и поставьте в холодильник на 20 мин.
- Тонко нарежьте клубнику, красиво выложите ее слегка внахлест на чизкейк, можете полить клубничным джемом, желе или сиропом. Верните в холодильник еще минимум на 3,5 ч. ◉

Творожный крем Сливочный «Käseschloss», 60%

Прекрасной альтернативой знаменитым сливочным сырам «Philadelphia» и «Double cream cheese» станет творожный крем сливочный «Käseschloss» (Кезешлосс) — в переводе на русский «Сырный Замок». Он создан по традиционной технологии и идеально подходит, как для приготовления роллов в японской кухне, так и для традиционного десерта «Чизкейк», как заливного, так

и выпечного. Творожный Крем можно добавлять в различные соусы — нежный сырный вкус замечательно оттенит любое кушанье. С этим продуктом превосходно запекаются мясо, птица, овощи — ароматный сырный крем придает жаркому пикантный вкус. Он имеет мягкий вкус и, благодаря прекрасным технологическим характеристикам, уже попал на кухни известных ресторанных операторов. А удобная вместительная упаковка 3,3 кг поможет оптимизировать закупки! ◉

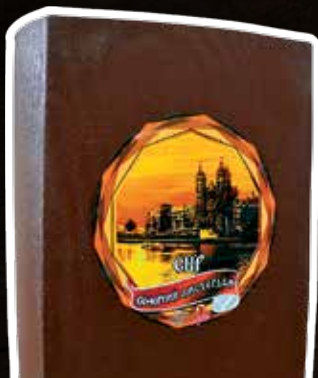


Увеличение объёма продукта на 10% с 3,0 кг до 3,3 кг в неизменной таре, гарантирует отсутствие образования конденсата внутри упаковки. Данное технологическое решение предотвращает расслоение продукта и является залогом стабильности качества в течение всего срока годности при соблюдении режима хранения.

Собери свою сырную тарелку!

Новинки
в супермаркетах
«Деликатес»

ВСЁ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
«Деликатес»



Вечерний (Старый) Амстердам 50%

Это сыр для истинных гурманов, изготавливается из свежего молока, только сегодняшней выработки. Хорошо известен своим богатым, ярко выраженным, пикантным ароматом. В результате созревания сыр приобретает желтый цвет, твёрдую текстуру и маслянистую консистенцию.



Сыр «Армель» 50%

Сыр «Армель» с пажитником — новый модный европейский вкус: в меру пряный, очень элегантный, с лёгким оттенком грецкого ореха. С давних времён пажитник используется в народной медицине, как биологически активная добавка, улучшающая вкусовые качества продукта, усиливающая усвояемость, а так же благотворно влияющая на обмен веществ и пищеварение.



Сыр «Грювер особый» 50%

Является прототипом знаменитого швейцарского Грюера. Изготавливается из коровьего молока, сырное тесто плотное, пластичное, рисунок отсутствует. Обладает универсальным, чуть сладковатым вкусом, и слабыми ореховыми нотами в аромате.



Сыр «Пармезан OLD» 40%

Итальянский твёрдый сыр изготавливается из коровьего молока. Имеет зернистую ломкую массу, которая отлично подходит для добавления в другие блюда, например, в пасту, пиццу или ризотто. Его терпкий насыщенный вкус, сочетающий пряные, солёные и сладкие тона одновременно и очень сбалансировано, хорошо подходит к фруктам и орехам.



Теплый салат с сыром, беконом и яйцом

Ингредиенты:

- салатный микс
- 100 г бекона
- 1 красная луковица
- 1 большой кусок белого хлеба
- 30 г сыра «Пармезан OLD» 40%
- 2–3 яйца

Заправка:

- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

Способ приготовления:

- Нарезаем лук полукольцами, смешиваем с салатным миксом в глубоком салатнике. Разогреваем сковороду и нарезаем небольшими кусочками бекон и хлеб.
- На сухой сковороде обжариваем бекон, не сильно, так чтобы он начал выделять жир. Бекон снимаем и на этой же сковороде обжариваем кусочки хлеба до золотистости.
- Тем временем готовим заправку. Смешиваем все ингредиенты, солим, перчим.
- Пармезан нарезаем пластинками.
- Убираем хлеб со сковороды, вытираем ее бумажной салфеткой и пожарим 2–3 яйца, каждое отдельно, чтобы не соприкасались. Готовим их 6–7 минут, так чтобы желток остался жидким.
- К салатным листьям добавляем бекон и хлеб, заправляем и выкладываем на тарелку. Сверху кладем яйцо, одно или два.

Приятного аппетита!

В розницу в супермаркетах «Деликатес»

Оптом в компании «Пятая Армия»

реклама





Греческий салат

с пастой

Вам понадобятся:

- 2 1/2 стакана макарон
- 2/3 стакана нарезанного красного лука
- 15 помидорок черри
- 1 стакан нарезанных кубиками огурцов
- 3/4 стакана нарезанных маслин
- 3/4 стакана нарезанного зеленого перца
- 1 стакан сыра фета

Для соуса:

- 1/3 стакана красного винного уксуса
- 2 ч. л. свежевыжатого лимонного сока
- 1 1/2 ч. л. измельченного чеснока
- 1 ч. л. сахара
- 2 ч. л. сушеного орегано
- 1/2 стакана оливкового масла

Способ приготовления:

- Макароны отварить. Дать остыть.
- В небольшой миске смешать все ингредиенты для соуса, за исключением оливкового масла. Взбить все ингредиенты, понемногу вливая оливковое масло. Посолить и поперчить.
- Добавить красный лук, помидоры, огурцы, оливки, зеленый перец и сыр фета в миску с макаронами.
- Приправить пасту соусом, перемешать, затем закрыть миску пленкой и поставить в холодильник минимум на 3 часа (но лучше на всю ночь). Салат подавать холодным или комнатной температуры.

**Салаты,
которые
доказывают,
что ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ —
это ВКУСНО!**

Полезная пища не всегда пресная и невкусная. И эти 10 салатов тому отличное подтверждение.

ВСЁ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
Деликатес



Салат с помидорами, моцареллой, нутом и соусом песто

Вам понадобятся:

- 400 г нута
- 1/4 стакана песто
- 1 стакан помидоров черри
- 1/4 стакана нарезанной моцареллы
- 2 ст. л. нарезанного свежего базилика
- соль и перец

Способ приготовления:

- В миске смешать нут, песто, помидоры и моцареллу. Аккуратно перемешать. Приправить солью и черным перцем по вкусу. Украсить свежим базиликом.



Салат с арбузом, курицей и бальзамическим уксусом

Вам понадобятся:

- 1 стакан бальзамического уксуса
- 450 г куриной грудки без кожи
- 3 ч. л. приправы для всех блюд
- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 стакана нарубленной зелени
- 2 стакана нарезанного кубиками арбуза
- 1/2 стакана сыра дор блю
- 1/4 стакана дробленого миндаля

Способ приготовления:

- Вылить бальзамический уксус в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Уменьшить огонь и держать в течение 15–20 минут до тех пор, пока количество уксуса значительно не уменьшится и он не станет густым.
- Нагреть сковороду. Курицу натереть приправами с обеих сторон, сбрызнуть оливковым маслом. Жарить до тех пор, пока мясо не станет розовым внутри и подрумяненным снаружи.
- Смешать курицу, арбуз, дор блю и миндаль. Сбрызнуть приготовленным бальзамическим уксусом.



Салат с киноа

Вам понадобятся:

- 1 чашка киноа (или лебеды)
- 2 стакана воды
- 1/4 ч. л. соли
- 1 стакан нарезанной красной капусты
- 1 стакан очищенных и отваренных бобов зеленой сои
- 1 нарезанный красный болгарский перец
- 1/2 стакана тертой моркови
- 1 стакан нарезанных огурцов

Для соуса:

- 1/4 чашки соевого соуса
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. рисового винного уксуса
- 2 ст. л. нарезанного зеленого лука
- 1/4 стакана нарезанной кинзы
- 1 ст. л. семян кунжута
- 1/4 ч. л. тертого имбиря
- 1/8 ч. л. красного перца
- соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- Воду налить в кастрюлю, высыпать в нее киноа, добавить соль, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Убавить огонь и варить до тех пор, пока вода не впитается.
- Переложить киноа в миску, добавить капусту, соевые бобы, красный перец, морковь и огурцы.
- В маленькой миске смешать соевый соус, кунжутное масло, рисовый винный уксус, зеленый лук, кинзу, кунжут, имбирь, красный перец, черный перец и соль.
- Полить салат соусом и перемешать.



ВСЕ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
Деликатес

Фиолетовый салат

Вам понадобятся:

- 1 стакан тыквенных семечек
- 1 красная капуста (около 1 кг)
- 1 стакан нарезанного сушеного черного инжира
- 500 г моркови
- 1 стакан нарезанной петрушки и мяты

Для соуса:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока + цедра
- 1 ст. л. меда или кленового сиропа
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 ч. л. молотой корицы
- 2 ч. л. молотого тмина
- 1 1/2 ч. л. морской соли (по вкусу)

Способ приготовления:

- Все ингредиенты для соуса смешать и отложить в сторону.
- Капусту мелко нарезать в большую миску. Нарезать морковь, инжир, мяту и петрушку и добавить к капусте.
- Сковороду раскалить, немного поджарить на ней семечки тыквы.
- В миску с овощами добавить соус и семечки, все тщательно перемешать. ○

ПОПРОБУЙ СЕВЕР НА ВКУС

Древние традиции северных народов, исконный промысел и вековые рецепты сегодня считаются настоящей экзотикой. А главный продукт полярных просторов — мясо северного оленя — настоящим деликатесом.



Чтобы понять, какое место занимала оленина в жизни народов Крайнего Севера, не обязательно изучать поваренные книги. Гордый красивый обитатель бескрайней тундры почитался северянами как источник жизни во всех смыслах этого слова.

Насладиться вкусом мяса северного оленя можно и у себя дома, как бы далеко от Крайнего Севера он ни находился. Мясоперерабатывающий комбинат «Норильский» создает натуральные мясные деликатесы из оленины, сохраняя все те уникальные свойства, за которые столь ценится оленина.

Сырокопченая колбаса из оленины «Полярная», сыровяленая оленина «Юкола», чипсы и хворост из оленины «Нямса» — визитная карточка МПК «Норильский», как и сама оленина — визитная карточка северной кухни. Это возможность взять с собой «на материк» кусочек кулинарных традиций и еще раз ощутить вкус северных деликатесов, неповторимый, как и сам Север.



О полезных свойствах оленины в пору слагать легенды. Жители северных земель на собственном опыте знают, какой кладезь витаминов и минералов содержится в ценном мясе. Нежная оленина является диетическим и экологически чистым продуктом. Каждое блюдо может похвастаться содержанием 6 видов аминокислот, витаминов группы В, витамина Е, калия, магния, натрия, железа, селена, цинка и фосфора.



Мясоперерабатывающий комбинат «Норильский»
Спрашивайте продукцию из мяса северного оленя
от МПК «Норильский» в магазинах вашего города

В розницу
в супермаркетах
«Деликатес»
Оптом в компании
«Пятая Армия»



Японская кухня: в чем польза?

Японская кухня представляет собой сбалансированное, здоровое питание. Сочетает в себе высокобелковую пищу с повышенным содержанием клетчатки. Благоприятно влияет на тонус и жизненную энергетику современного человека.

Роллы не только вкусная и полезная пища, но и идеальный вариант для диеты! Достаточно съесть небольшую порцию, чтобы полностью утолить голод и пополнить запас необходимых для здоровья веществ. Безусловно, роллы, являются естественными антидепрессантами.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Суши (рис с рыбой или морепродуктами) и сашими (морепродукты с овощами или водорослями) — это весьма полезные продукты, богатые минералами, витаминами, аминокислотами, фосфором, йодом, полиненасыщенными жирными кислотами и множеством других полезных веществ. Поступая в наш организм, они борются с сердечно-сосудистыми заболеваниями, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, благоприятно влияют на работу мозга.



ЧТО ПОЛЕЗНОГО:

- **морская рыба** и содержащиеся в ней вещества развивают умственную деятельность, улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной системы;
- **рис** улучшает пищеварительный процесс, богат клетчаткой
- **соевый соус** препятствует раннему старению, улучшает микроциркуляцию в организме, укрепляет кровеносные сосуды, благотворно влияет на нервную систему и умственные способности человека;
- **васаби** обладает антисептическими, антибактериальными и антикоагулянтными свойствами;
- **имбирь** — это в первую очередь сильный антиоксидант, а также иммуностимулятор;
- в целом **суши** способствуют снижению веса, снижают риск онкологических заболеваний и являются естественными антидепрессантами.

Калорийность суши

Начнем с того, что суши обладают невысокой калорийностью, 90–160 Ккал на 100 г, в зависимости от состава. Но при малой калорийности, являются не «пустыми» носителями калорий и энергии, а, как мы уже выяснили, содержат ценные питательные вещества и минимум жиров.

Считается что один суши с тунцом «заправит» организм 31 калорией, а суши с лососем 38 калориями. Суши с копченым угрем содержат уже 51 Ккал.

Суши-диета

Едят суши небольшими порциями, неспеша, в идеале, используя японские палочки. В результате медленно наполняется желудок, и мы раньше можем почувствовать насыщение, а значит, риск переест значительно ниже.

Суши — сытная еда, которая переваривается не один час, что позволяет спокойно, не чувствуя голода и избегая перекусов, продержаться между приемами пищи.

Греет душу и тот факт, что мы можем баловать себя большим разнообразием суши: даже за один прием пищи можно попробовать около 4–5 видов суши. О

時

ВРЕМЯ
СУШИ

Майонез PECHAGIN



175
Ккал

ВСЕ ДЛЯ РЕЦЕПТА
В СУПЕРМАРКЕТАХ
«Деликатес»

Приготовленные на пару или на гриле блюда зачастую могут получиться суховатыми и довольно пресными. Исправить эту ситуацию можно при помощи соуса на основе майонеза, который сделает вкус блюд на гриле более пикантным, а само блюдо более сочным.

Конверты из окуня с имбирем и фенхелем

Ингредиенты:

- 4 филе морского окуня
- 2 средних кочана фенхеля
- 4 см корня свежего имбиря
- 2 лимона
- соль
- свежемолотый черный перец

Для соуса:

- 200 мл майонеза «PECHAGIN»
- 2 маринованных огурца
- ½ сладкой красной луковицы
- по несколько веточек кинзы, петрушки, мяты, тимьяна соль
- свежемолотый черный перец

Способ приготовления:

- У кочанов фенхеля отрежьте корни и черешки, разрежьте каждый кочан вдоль пополам, затем нарежьте тонкими полосками. Отварите на пару, 2–3 мин. Имбирь натрите на терке. Лимоны нарежьте тонкими кружками.
- Приготовьте 4 больших куска плотной фольги. Выложите на каждый кусок лимоны, добавьте фенхель, имбирь, сверху выложите филе рыбы, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите. Заверните фольгу конвертом. Выложите конверты на решетку. Запекайте в духовке при 180 °С 20 мин.
- Для соуса лук и огурцы нарежьте мелкими кубиками, листочки пряных трав мелко нарежьте, смешайте с майонезом «PECHAGIN», приправьте перцем, посолите.
- Выньте рыбу из фольги, положите на тарелку. Соус подавайте отдельно.

PECHAGIN professional

Для домашней и профессиональной кухни



Специальное рафинированное масло для фритюра

- дезодорированное
- чистое
- без осадка и примесей
- придает продуктам аппетитную золотую корочку

Это масло отлично ведёт себя и в домашних условиях: **крылья, нагетсы, картофель, креветки и овощи в темпере** получатся вкусными и хрустящими.

時 **ВРЕМЯ
СУШИ**

**Новинки
меню**



255
руб.

Кунсей маки / 215 г / Рис, семга копченая, сыр сливочный, огурец, арахис, соус спайси



265
руб.

Муразаки маки / 220 г / Рис, лосось, сливочный сыр, огурец, мидии в терияки, сыр Моцарелла



210
руб.

Кунсей-текка маки / 150 г / Рис, семга копченая, огурец, лимон



275
руб.

Американский ролл / 225 г / Рис, лосось, угорь копченый, сыр сливочный, имбирь, темпура



220
руб.

Тори Дзенсай / 160 г / Куриное филе в имбирном маринаде, лист салата, помидор, арахис, соус ореховый



265
руб.

Банана маки / 200 г / Рис, тесто Spring-roll, тигровые креветки, банан, чукка, соус



225
руб.

Салат с морепродуктами / 180 г / Лосось с мини осьминожками в пряном маринаде, авокадо, лист салата, помидор, соус ореховый



245
руб.

Трубочки с куриным филе / 260 г / Филе куриное, сливочный сыр, темпура, паровой рис, соус тонкацу

**Перепелка
в терияки**

/ 255 г /
Перепел жареный
в терияки соусе



235
руб.

**Трубочки
с лососем**

/ 250 г /
Филе лосося, кальмар, тесто
Spring-roll, сливочный сыр,
соус спайси



265
руб.

NEW



79
руб.

**Макаронсы Traveler's
большие** / 1 шт. / 70 г / В ассортименте.

50-60-80
www.sushi38.ru
www.5armia.ru

реклама



145
руб.

Нагетсы Куриные / 100/30 г / Соус на выбор: Сырный, Чесночный, горчичный, Кисло-сладкий



890
руб.

Утка по Пекински / 900 г / Половина утки, блинчики, приготовленные по оригинальному рецепту, соус «Хойсин», огурцы, лук порей

Это не шутка, МЫ ДАРИМ МЕРСЕДЕС!

Шикарный, престижный автомобиль Mercedes-Benz C-class. Особая серия в подарок каждому покупателю таунхауса в период с 01.04. по 01.06.2016 г.



Генеральный партнер ООО «МЦ-Иркутск».
Автомобиль на фото может отличаться.

В ПОДАРОК



1. Комплекс находится в очень удобном месте с точки зрения удаленности от города всего 1,5 км от м-она Солнечный, 9 км Байкальского тракта
2. Прекрасный вид на залив из огромных панорамных окон.
3. Бассейн на 15 тн. воды на крыше таунхауса, с удобным выходом на крышу и местом для установки шезлонгов.
4. Большая красивая терраса с видом на проходящие мимо яхты.
5. Гараж с автоматическими воротами на один или два автомобиля на ваш выбор.
6. Земельный участок для газона, установки бани или беседки с мангалом.
7. Свободная планировка и отсутствие отделки позволит вам создать собственную архитектуру внутреннего пространства (мы можем в этом помочь).
8. Таунхаусы оформлены в соответствии с законом и полностью подходят для приобретения в ипотеку.

Дополнительные преимущества:

- Сохраненные деревья создают природный уют, чистый и свежий воздух, отсутствие ветра и неподдельное ощущение загородной жизни.
- Полностью развитая инфраструктура территории где в ближайшем окружении есть всё: супермаркеты, магазины, торговые центры, общественный транспорт, автомойки, шиномонтажные мастерские, кафе и рестораны, строительные рынки, спортивные клубы и бассейны, лучшие школы и гимназии, яхт клубы и многое другое.
- Одна из лучших транспортных развязок и новая широкая автострада, никаких пробок.
- Чистейшая артезианская вода из скважины со 100 метровой глубины, 4 водоносный слой.

ПАРК
Новая Разводная

Тел.: 8 (914) 922-77-77 | www.vip-home.info

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ!

НОВИНКА

Блюдо для компании
из 4х человек!



Подается
с овощами,
соусом
и фирменными
лепешками

時

980
РУБЛЕЙ

ВРЕМЯ СУШИ

50-60-80

www.sushi38.ru

www.5armia.ru

