

7Я *народная* семья

Цены указаны в рублях.

С 16 ПО 29 МАРТА 2016 Г.

www.7-ya.ru vk.com/7yarus

Санкт-Петербург, Ленинградская область, Великий Новгород,
Республика Карелия, Мурманская область.

Мы открылись!

Приглашаем на праздник!

Волосово, пр-т Вингиссара, 60

11 марта

Постные блинчики

- с яблоком и брусникой
- с картофелем и грибами

420 г



Соус майонезный

«Ласка»
постный
56%
210 г



-31%
24.90
~~35.90~~

Икра кабачковая

(Еко)
520 г



-21%
59.90
~~75.90~~

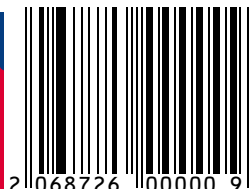
Хлебцы

«Здоровей»
мини
без глютена
– Кукурузные
– Гречишно-рисовые
100 г



-39%
29.90
~~48.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.





Драники
100 г

-25%
19.40
~~25.90~~



Салат
«Японский»
250 г

-20%
19.90
~~24.90~~



Салат
«Столичный»
500 г

-21%
109.90
~~139.90~~



Плов
из мяса птицы
100 г

-22%
19.90
~~25.40~~



Батон
«Традиционный»
350 г

-21%
19.00
~~24.00~~



Печенье
«Земелах»
350 г

-20%
47.90
~~59.90~~



Картофель
«ЭКОНОМ»
4 кг



-38%
49.90
~~79.90~~

Огурец
1 шт.



-25%
59.90
~~79.90~~

Укроп
40 г



-33%
19.90
~~29.90~~

Яблоки
«Айдаред»
1 кг



-20%
79.90
~~99.90~~

Апельсины
Кара-Кара
1 кг



-22%
179.00
~~229.90~~

Ядра ореха
грецкого
(МАОГ)
150 г



-42%
179.90
~~309.90~~

Семечки
«Раздолье»
черные жареные
с солью
250 г



-24%
56.90
~~74.90~~

Арахис
«Амро»
200 г



-19%
109.90
~~135.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Корейка
на кости
охлажденная
1 кг

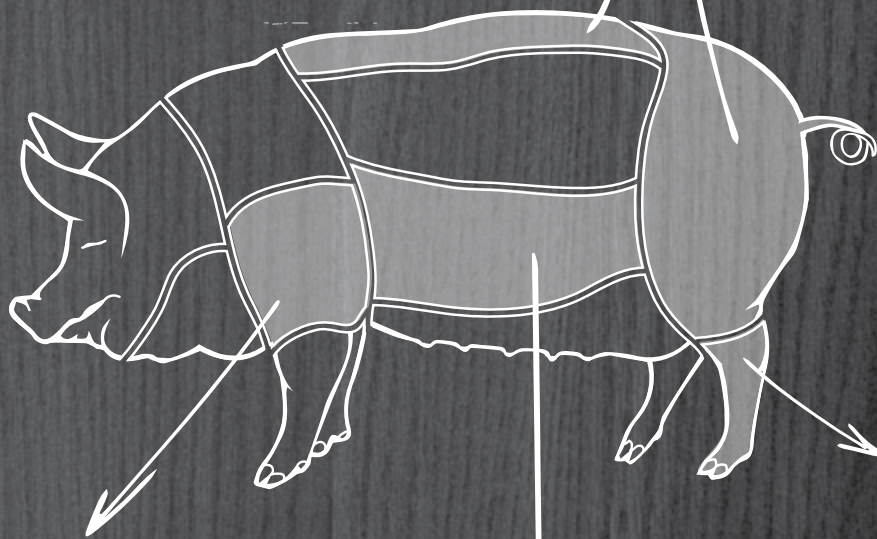


-21%
219.90
~~279.90~~

Окорок
на кости
охлажденный
1 кг



-30%
188.00
~~269.90~~



Рулька
свиная
охлажденная
1 кг



-20%
135.90
~~169.90~~

Лопатка
на кости
охлажденная
1 кг



-23%
185.90
~~239.90~~

Грудинка
на кости
охлажденная
1 кг



-20%
159.90
~~199.90~~



Язык
говяжий
замороженный
1 кг



-21%
329.90
~~419.90~~

Сердце
говядина
замороженное
1 кг



-21%
149.90
~~189.90~~

Азу
из говядины
охлажденное
(Мираторг)
400 г



-21%
142.90
~~179.90~~

Фарш индейки
классический
охлажденный
(Индилайт)
700 г



-23%
169.90
~~219.90~~

Индейка
филе грудки
охлажденное
(Индилайт)
1 кг



-21%
309.90
~~389.90~~

Фарш
«Домашний»
охлажденный
1 кг



-20%
262.90
~~329.90~~

Куриное филе
охлажденное
1 кг



-17%
199.90
~~239.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Сервелат
«Кремлевский»
варено-копченый
(Стародворские Колбасы)
1 кг



-49%
199.00
~~392.00~~

Сосиски
«Баварские»
с сыром
(ВЛМК)
330 г



-29%
99.90
~~139.90~~

Колбаса
«Городская»
сырокопченая
(Иней)
200 г



-31%
89.90
~~130.90~~

Колбаса
«Сливочная»
вареная
(Пит-Продукт)
500 г



-30%
113.90
~~162.90~~

Сервелат
«Элитный»
полукопченый
нарезка
(Пит-Продукт)
250 г



-50%
98.90
~~196.90~~

Колбаса
«Алексеевская»
вареная
мясная
высший сорт
(Императорский выбор)
1 кг



-29%
289.00
~~405.00~~

Деликатес
«Утка с черносливом»
рулет
копчено-вареный
(ООО Т.Б.)
1 кг



-43%
299.00
~~524.00~~

Пастрома
«Александровская»
копчено-вареная
нарезка
(Петербургенка)
150 г



-36%
79.90
~~124.90~~



Пицца
Студенческая
360 г



-30%
69.90
~~99.90~~

Треска
филе
без шкуры
охлажденное
1 кг

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ
с 16.03.2016 по 22.03.2016 г.



-18%
369.00
~~449.00~~

Студень
«Русский»
(Хрустальная Снежинка)
200 г



-31%
49.90
~~71.90~~

Карп
непотрошенный
с головой
охлажденный
1 кг

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ
с 23.03.2016 по 29.03.2016 г.



-26%
199.90
~~269.00~~

Зубатка
стейк
свежемороженый
1 кг



-18%
139.90
~~169.90~~

Минтай
филе без костей
свежемороженое
1 кг



-24%
189.00
~~249.00~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Сельдь

«Исландка»
– в масле
– в красном вине
(Русское море)
115 г



-20%
62.90
~~78.90~~

Скумбрия

атлантическая
кусочки
холодного копчения
(Фиш Фабрик)
250 г



-33%
89.90
~~134.40~~

Крабовые палочки

охлажденные
(VICI)
240 г



-23%
73.90
~~95.90~~

Морская капуста

салат
– в сырном соусе
– Крабовый
(Балтийский берег)
250 г



-22%
44.40
~~56.90~~

Рыбные палочки

замороженные
(VICI)
500 г



-30%
74.40
~~105.90~~

Крабовое мясо

охлажденное
(VICI)
200 г



-27%
58.40
~~79.90~~

Масло икорное

(Балтийский берег)
100 г



-21%
28.40
~~35.90~~

Масло селедочное

(Балтийский берег)
100 г



-20%
29.40
~~36.90~~



Грудка куриная
с рисом и овощным соусом

Паста
«Болоньезе»
с мясом и овощами
(Мираторг)
320–330 г



-26%
99.90
~~134.90~~

Паста
Примавера
с шампиньонами
(Витамин)
400 г



-19%
89.00
~~109.90~~

Кускус
в овощном соусе «Марокко»
(Витамин)
400 г



-19%
119.00
~~146.90~~

Пельмени
«Уральские»
(Атяшево)
1 кг



-21%
229.00
~~289.90~~

Пельмени
«Атяшевский пельмень»
1 кг



-21%
339.00
~~426.90~~

Пельмени
«Сибирские»
(Атяшево)
1 кг



-15%
229.00
~~267.90~~

Хинкали
«Кавказские»
(Родной Дом)
900 г



-26%
289.00
~~389.00~~

Постные блинчики
– с яблоком и брусникой
– с картофелем и грибами
420 г



-30%
69.90
~~99.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Молоко
«Простоквашино»
отборное 3,4%
930 мл



-17%
47.90
~~57.90~~

Сметана
«Большая кружка»
20%
330 г



-19%
47.90
~~58.90~~

Молоко
«Большая кружка»
2,5%
1,45 л



-18%
77.90
~~94.90~~

Молоко
«Домик в деревне»
3,2%
950 мл



-20%
54.90
~~68.90~~

Сметанный продукт
«Альпийская коровка»
20%
500 г



-22%
44.90
~~57.90~~

Сливки
«Кампина»
10%
порционные
10 шт.
10 г



-29%
24.90
~~34.90~~

Сливки
«Домик в деревне»
10%
480 г



-19%
59.90
~~73.90~~



Творог
обезжиренный
фольга
(Славмо)
200 г

! ТОЛЬКО в Карелии

Творог
«Свитлогорье»
2%
180 г



-16%
47.90
~~56.90~~



-19%
44.90
~~55.40~~

Творог
«Ласковое лето»
зерненный
3%
в ассортименте
130 г



-25%
29.90
~~39.90~~

Творог
«Савушкин хуторок»
1%
220 г



-20%
63.90
~~79.90~~

Творожный продукт
«Даниссимо»
5.4%
в ассортименте
130 г



-18%
31.40
~~38.40~~

Биокефир
«Большая кружка»
1%
720 г



-18%
39.90
~~48.90~~

Биоюгурт
«Активиа»
2,9-3%
в ассортименте
150 г



-17%
21.90
~~26.40~~

Сырок творожный
«Свитлогорье»
26%
в ассортименте
50 г



-32%
19.90
~~29.40~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Кисло-молочный напиток «Имунеле Нео»
1,2% в ассортименте
100 г

-24%
15.60
~~20.40~~



Йогуртовый продукт «Фруттис»
5% в ассортименте
115 г

-20%
13.90
~~17.40~~



Коктейль «Чудо Детки»
2,5% — шоколад — клубника
255 мл

-17%
29.90
~~35.90~~

Йогурт «Валио»
2,6% в ассортименте
180 г



-16%
46.90
~~55.90~~

Йогурт «Агуша»
питьевой 2,7%
— клубника-банан
— яблоко-груша
200 г



4 по цене 3*
акция
31.42
~~41.90~~

Йогурт «Чудо»
питьевой 2,4% в ассортименте
290 г



-28%
24.90
~~34.40~~

Пудинг «Эрмигурт»
3%
— карамель
— шоколад
— ваниль
100 г



-20%
13.90
~~17.40~~

Масло «Сладкосливочное»
82,5% (РЭП)
180 г



-20%
79.90
~~99.90~~

* Цена действительна при одновременной покупке товара одного вида в количестве, кратном четырем

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Сыр
«Аланталь»
легкий
35%
350 г



-16%
179.90
~~213.90~~

Сыр
Рикотта
40%
(Vitalat)
250 г



-20%
79.90
~~99.90~~

Сыр
Гауда
нарезка
48%
(Золото Европы)
150 г



-27%
94.90
~~129.90~~

Мороженое
рожок
«Ленинградский. Как Было»
пломбир
(ДФ)
80 г



-20%
47.90
~~59.90~~

Сыр
Гауда
45%
(Савушкин продукт)
210 г



-20%
106.40
~~133.00~~

Мороженое
«Сахарная
трубочка»
рожок
крем-брюле
в шоколадной
глазури
(ХК)
70 г

! ТОЛЬКО В СПб и ЛО



-18%
27.90
~~34.00~~

Мороженое
ГОСТ
брикет пломбир
– шоколадный
– ванильный
– крем-брюле
(ДФ)
200 г



-25%
44.90
~~59.90~~



Икра кабачковая
(Еко)
520 г



-21%
59.90
~~75.90~~

Каша
«Все к столу»
гречневая
с говядиной
ГОСТ
340 г



-22%
59.90
~~76.90~~

Скумбрия
в томатном соусе
атлантическая
(5 морей)
250 г



-23%
92.90
~~119.90~~

Тунец
филе натуральное
в масле
(5 морей)
185 г



-24%
129.90
~~169.90~~



Закуска
«Астраханская»
овощная
(Пиканта)
530 г

-20%
74.90
~~93.40~~

Горошек
зеленый
Кукуруза
«Хайнц»
390-410 г



-30%
49.90
~~70.90~~

Паста томатная
(Юнидан)
270 г



-23%
39.90
~~51.90~~

Морковь
по-корейски
пряная
(Великоросс)
150 г



-19%
42.90
~~52.90~~



Майонез
«Мистер Рикко»
оливковый
67%
(ORGANIC)
400 мл



-31%
44.90
~~64.90~~

Соус майонезный
«Ласка»
постный
56%
210 г



-31%
24.90
~~35.90~~

Масло
«Дары Кубани»
подсолнечное
рафинированное
дезодорированное
1 л



-20%
79.90
~~99.90~~

Майонез
«Слобода»
провансаль
67%
400 мл



-20%
55.90
~~69.90~~

Капуста
маринованная
(DIET)
500 г



-20%
47.90
~~59.90~~

Масло
«Слобода»
подсолнечное
нерафинированное
1 л



-20%
95.90
~~119.50~~

Соус
«Стебель Бамбука»
– Сладкий
– Чили острый
– К мясу
280 г



-26%
36.90
~~49.90~~



Макаронные изделия

Riscossa

- серпантин
- мези
- рожки
- перья
- спагетти

500 г



-15%

67.90

~~79.90~~

Красный булгур

«Националь»

450 г



-32%

49.90

~~73.20~~

Хлопья

«Воздушная пшеница» с карамелью 325 г



-25%

74.90

~~99.90~~

Пюре

«Биг Ланч» картофельное быстрое приготовления 250 г



-25%

66.90

~~89.10~~

Панировка

- к птице «Хрустящий цыпленок»
- к мясу «Хрустящая котлета» (Камис) 70 г



-25%

47.90

~~63.90~~

Кнорр

«На Второе»

- Сочная курица с чесноком и травами
- Смесь для салата Цезарь по-домашнему с сухариками
- Шаурма по-домашнему

27-32 г



-20%

38.90

~~48.50~~

Приправа

Морская соль с чесноком и травами мельница (KAMIS) 60 г



-25%

139.90

~~185.90~~



Чипсы
Lay's
в ассортименте
80 г



-21%
37.90
~~47.80~~

Сухарики
«Хрустим»
Багет
в ассортименте
60 г



-23%
26.90
~~34.80~~

Булочка
Парижская
– с творожной начинкой
– яблоко / корица
(ОАО Каравай)
45 г



-32%
15.90
~~23.50~~

Хлеб
«Арбатский»
(БЕЛАЯ ВЕЖА)
500 г

! ТОЛЬКО В Мурманске



-17%
34.90
~~41.90~~

Бублики
«Украинские»
2 шт.
100 г



-32%
20.90
~~30.90~~

Хлеб
«Овсяник»
нарезка
(ОАО Каравай)
165 г



-33%
26.90
~~39.90~~

Ромовая баба
в пленке
шоколадная глазурь
(Охтинское)
2 штуки 80 г



-32%
44.90
~~65.90~~

Сок
«Агуша»
осветленный
для детского питания**
в ассортименте
500 мл



-19%
38.40
~~47.70~~

Нектар / сок
«Фруто Няня»
– яблоко-вишня с мякотью
– банан с мякотью
200 мл



3 по цене 2*
акция
17.90
~~26.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.

* Цена действительна при одновременной покупке товара одного вида в количестве, кратном трем
** сведения о возрастных ограничениях применения продукции смотрите на индивидуальной упаковке. перед применением требуется консультация специалиста.



Десерт
«Тирамису»
классик
(Андреевский КД)
300 г

! КРОМЕ Архангельска



-33%
97.80
~~145.90~~

Торт
«Медовый»
со сливками
500 г

! КРОМЕ Архангельска



-33%
195.90
~~291.00~~

Торт
«Сен-Оноре»
(Карат Плюс)
400 г

! КРОМЕ Мурманска и Архангельска



-30%
140.90
~~199.90~~

Вафли
«Вереск»
– со вкусом
топленого молока
– с ароматом лимона
325 г



-38%
49.90
~~79.90~~

Торт
«Дон Панчо»
с вишней
(Сладкая линия)
1 кг

! КРОМЕ Мурманска и Архангельска



-33%
243.90
~~363.00~~

Крекер
«Минутки»
с солью
(Саратовская КФ)
180 г



-27%
29.90
~~40.90~~



Торт
«Полярный»
(Оркла)
213 г

-22%
69.90
~~89.50~~



Жевательные конфеты

«Фрутелла»
ассорти
(Ван Мелле)
42 г



-21%
26.90
~~33.90~~

Аскорбинка

«ФикСики»
Клубника
30 г



-20%
11.90
~~14.90~~

Карамель

«Барбарис»
(Рот Фронт)
250 г



-25%
43.90
~~58.90~~

Печенье

«Валентинки»
с карамелью
(Реал)
230 г



-20%
63.90
~~79.90~~

Набор конфет

Ассорти в темном
и молочном шоколаде
капучино
(Оркла)
195 г



-20%
159.90
~~199.90~~

Конфеты

Ленинградские
(Оркла)
200 г



-20%
87.90
~~109.90~~

Печенье

«Овсяное»
на фруктозе
(Петродиет)
340 г



-20%
78.90
~~99.90~~

Отруби

«Элмика»
– хрустящие пшеничные с топинамбуром
– ржаные с морской капустой
200 г



-23%
23.90
~~30.90~~

Хлебцы

«Здоровей»
мини
без глютена
– Кукурузные
– Гречишно-рисовые
100 г



-39%
29.90
~~48.90~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Чай
«Принцесса Нури»
черный
Отборный
50 пакетиков



-25%
49.50
~~65.90~~

Чай
«Принцесса Нури»
Цейлонский Пекое
черный
250 г



-20%
123.90
~~154.90~~

Чай
«Лисма»
чёрный
Бодрящий
25 пакетиков



-25%
29.90
~~39.90~~

Кофе
«Жокей»
Традиционный
в зернах
200 г



-25%
88.90
~~117.90~~

Кофе
«Жардин»
Колумбия Меделлин
растворимый
150 г



-25%
272.90
~~362.90~~

Кофе
«Жокей»
Фаворит
растворимый
150 г



-25%
159.90
~~213.90~~

Кофе
«Якобс»
Монарх Эспрессо
молотый
250 г



-20%
174.90
~~219.00~~



Кофе
«Якобс»
Велюр
растворимый
70 г



-20%
124.90
~~155.90~~

Вода
«Нарзан»
минеральная
натуральной газации
1,8 л



-26%
45.90
~~61.90~~

Вода
«Боржоми»
минеральная
газированная
0,75 л



-20%
71.90
~~89.90~~

Вода
«Ессентуки»
минеральная
газированная
– №4
– №17
1,5 л



-31%
46.90
~~68.00~~

Напиток
«Адреналин Раш»
Энергетический
0,5 л



-31%
72.90
~~105.00~~

Напиток
– «Спрайт»
– «Фанта вкус апельсина»
– «Кока-Кола»
газированный
2 л



-31%
59.90
~~86.90~~

Сок
«Фруктовый сад»
в ассортименте
0,95 л



-35%
42.50
~~64.90~~

Лимонад
«Лаймон фрэш»
лайм / лимон / мята
1,5 л



-28%
46.90
~~64.90~~

Напиток
«Эффект»
энергетический
0,25 л



-26%
52.90
~~71.60~~

Цены указаны в рублях. Акции действуют при условии наличия товара. Количество товара ограничено. Старые цены, указанные в каталоге, могут незначительно отличаться. В период проведения акции старые цены могут быть дополнительно снижены относительно заявленных в рекламе. Внешний вид товара может отличаться от изображений, представленных в каталоге.



Стиральный порошок
«Персил голд свежесть Вернеля»
автомат
3 кг



-42%
299.90
~~519.00~~

Средство для мытья посуды
«Прил»
бальзам алоэ вера
450 мл



-37%
49.90
~~79.00~~

Стиральный порошок
DOSIA
Альпийская свежесть Актив
Автомат
400 г



-31%
29.90
~~43.40~~

Чистящее средство
для отбеливания,
удаления пятен
и дезинфекции
«SANFOR» БЕЛИЗНА
гель 3 в 1
с хлором
700 мл



-37%
59.90
~~94.40~~

Гель
«Ариэль»
горный родник
для стирки
1,3 л



-49%
249.90
~~489.00~~

Крем
TWIST
для обуви
банка
черный
50 мл



-22%
34.90
~~44.90~~

Туалетная бумага
Mon Rulon
влажная
80 шт.



-42%
54.90
~~94.90~~



Зубная паста
«Новый Жемчуг»
Семь Трав
100 мл



-22%
34.90
~~44.80~~

Бальзам для волос
«ЧИСТАЯ ЛИНИЯ»
укрепляющий для всех типов волос
Крапива
250 мл



-28%
49.90
~~69.10~~

Шампунь
«ЧИСТАЯ ЛИНИЯ»
укрепляющий
Крапива
400 мл



-28%
59.90
~~83.00~~



Ватные диски
«Аура»
120 шт.

-25%
44.90
~~59.90~~



ТОВАРЫ ДЛЯ ПИТОМЦЕВ

Лакомство
Dremies
для кошек
– с говядиной
– с курицей
30 г



-20%
18.90
~~23.50~~

Корм
FELIX Sensation
для кошек
в ассортименте
85 г



-20%
17.20
~~21.40~~

Как правильно питаться

В Великий пост?

В этом году начало Великого поста выпадает на 14 марта, и продлится он до 30 апреля.

Если вы придерживаетесь строгих предписаний, необходимо тщательно продумать свой рацион и обеспечить себе здоровое, полноценное питание, чтобы не навредить своему здоровью.

Запрещенные продукты

На протяжении всего периода Великого поста следует отказаться от следующих продуктов:

- мясо, колбасы и прочие мясопродукты
- рыба и рыбные продукты (кроме нестрогих дней)
- птица
- яйца
- молоко и молочные продукты
- сладости
- выпечка
- фаст-фуд
- алкоголь

Ежедневно взрослому человеку нужно около 80 грамм белка. Чтобы поддержать этот уровень, необходимо включать в меню богатые протеинами злаки, орехи, грибы, горох, чечевицу, фасоль и соевые продукты.

Разрешенные продукты

Основу вашего питания должны составлять овощи и фрукты: запеченные, вареные, тушеные. Морковь, свекла, картофель, квашеная капуста, огурцы, кукуруза, горошек, сладкий перец, яблоки, гранаты, бананы и цитрусовые — чем разнообразнее будет ваш сочный рацион, тем лучше!

Будьте внимательны, во время поста нельзя злоупотреблять солью, сахаром, жареной пищей и пряностями. Отдайте предпочтение наиболее «здоровым» технологиям приготовления — паровой бане или грилю.

Каши — не менее важная составляющая рациона в период поста. Готовить их следует на воде и без добавления масла. Но это не означает, что блюдо получится невкусным и неаппетитным. Экспериментируйте! Добавляйте в каши орехи, грибы, морковь и лук, а для сладких вариантов подойдут свежие и сушеные фрукты: изюм, курага, персики, инжир, яблоки и груши.

Вместо запрещенных мяса, молока и яиц советуем включить в свой рацион не менее богатые источники растительного белка: баклажаны, арахис, чечевицу, сою и все растения семейства бобовых.

Чтобы сохранить в овощах максимальное количество полезных элементов, бросайте их в уже кипящую воду и не допускайте сильного кипения.

Строгие и нестрогие дни поста

Строгими считаются первые четыре дня и последняя неделя перед Пасхой, причем в Чистый понедельник (первый день поста) и Великую пятницу (последняя пятница перед Пасхой) есть вообще запрещается. А вот в первую пятницу поста разрешается вареная пшеница, подслащенная медом или сахаром.

В остальные дни устанавливается следующий график питания:

- понедельник, среда, пятница: хлеб, вода, овощи, фрукты, компоты;
- вторник, четверг: горячая пища без масла;
- суббота и воскресенье: блюда с растительным маслом и рыба.

Более демократичных правил поста разрешается придерживаться беременным женщинам, больным и пожилым людям, а также путешественникам.

Питайтесь четыре-пять раз в день, это позволит избежать острого чувства голода.