



PUUTARHAKAUPUNKI *



* город - сад

18 апреля — 15 мая 2019

KUUKAUDEN TUOTE*

*ТОВАР МЕСЯЦА



Лук жареный
Rainbow, 200 г

89⁹⁰

Когда дело доходит до жареного лука, мы уверены в одном: он не стоит ваших слёз. Поэтому мы уже наплакались за вас: всё порезали, пожарили и упаковали в удобные пакеты. Добавляйте готовый жареный лук Rainbow в гамбургеры, хот-доги и печёную картошку, выпекайте с ним багеты или просто бросайте в салат для дополнительного хруста.



СЛОВО МАРИТЫ

Начало мая — это будто Петербург долго репетировал весну, а потом наконец пригласил нас на премьеру. Мы занимаем места в зрительном зале и смотрим, как город превращается в сад: сирень у Казанского собора, зазеленевшие дворы на Петроградке и наконец-то оттаявшие дачи.

В этом выпуске мы категорически отказываемся сидеть в четырёх стенах, когда вокруг происходит столько удивительного. Поэтому сбегает в любимый парк во время обеденного перерыва, жарим бургеры на свежем воздухе и превращаем балкон в оранжерею Таврического сада.

Марита Коскинен,
заместитель генерального
директора

ВЕЧЕРИНКА С БЛИНАМИ

Объясняем, зачем нужен спортпит

16–17

ПОБЕГ ИЗ ОФИСА

Отчёт не волк, а голод не тётка

18–19

МИР, ТРУД, БУРГЕР

Встречаем майские в объятиях говядины

22–23

ДОН СОВИЬОН

Путешествуем по миру с белым вином

48–49

ПРЕКРАСНЫЙ ПОЛ

Превращаем генеральную уборку в гениальную

56–57



не содержит глютен



не содержит лактозы



не содержит яиц



подходит для веганов



УУТУУДЕТ*

* НОВИНКИ



Йогурт
питьевой,
в ассортименте,
3,4–3,9%, Versa,
235 г

82⁹⁰



ГИПЕРМАРКЕТ*

Мороженое
пломбир,
в ассортименте,
Петрохолод, 400 г

от 254⁹⁰

от 164⁹⁰



Йогурт
десертный, в ассортименте,
3,6/4,5%, Versa, 160 г

59⁹⁰



Пельмени
ПельменьON,
оригинальные/
сливочные, CJ, 350 г

199⁹⁰
129⁹⁰



Блинчики
с брынзой и зеленью/
с сыром сулгуни,
Мзареули, 480 г

319⁹⁰
239⁹⁰



Пирожные
Алёнка, бисквитные,
в ассортименте,
Красный Октябрь,
175 г



89⁹⁰
59⁹⁰



Корм
для кошек,
Whiskas, 85 г

27⁹⁰
21⁹⁰



Finlayson

EST. 1820

Один из любимых брендов в Финляндии с 1820 года. В ассортименте — полотенца, постельное белье, кухонный текстиль, пледы и многое другое. В дизайне Finlayson сочетаются скандинавский стиль и благоговение перед финской историей. Поэтому в продукции компании встречаются как нежные базовые оттенки и лаконичные принты, так и рисунки с муми-троллями или скетчи Tom of Finland. Finlayson верит, что нет правильного интерьера — есть только ваш интерьер. Поэтому бренд предоставляет широкий и разнообразный ассортимент продукции — чтобы следовать зову сердца было легче.

Плед
Sirkkalehti,
Finlayson

3 999⁹⁰

2 999⁹²



-25%

НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА

ЦЕЗАРЬ®

«Цезарь» — компания по производству премиум-пельменей, которая существует с 1997 года. Никаких удешевляющих добавок в составе: только мясо, мука высшего сорта, свежий лук и специи. За счёт специальной технологии производства у пельменей «Цезарь» тонкое, светлое и менее влажное тесто, поэтому пельмени не слипаются и не теряют форму, если достать их из морозилки.



Пельмени
Классические,
Цезарь, 800 г

499⁹⁰

324⁹⁰



-35%

НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА



Vileda — немецкая компания по производству аксессуаров для уборки. Миссия бренда — сделать уборку короче и легче благодаря инновационным товарам. Например, в перчатках используется запатентованный слой ComfortPlus. Благодаря ему они впитывают лишнюю влагу: это позволяет рукам оставаться сухими и обеспечивает лучшую теплоизоляцию. Абразив на губках не крошится и не расслаивается, потому что тщательно соединён с поролоном при помощи сетчатого материала.



Салфетка
универсальная,
из микрофибры,
Vileda, 1 шт.

232⁹⁰
164⁹⁰

-20%
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА



Суп
Итальянский,
с мелкой пастой,
Yelli, 250 г

149⁹⁰
104⁹⁰



Yelli

Yelli — натуральные смеси для лёгкого приготовления национальных блюд мировой кухни. Продукция бренда изготовлена из тщательно подобранных круп и бобовых, собранных со всего мира. Компания обладает лабораторией, аттестованной государственным центром стандартизации, метрологии и испытаний, в которой производится отбор самых качественных и полезных ингредиентов для изготовления смесей. В составе — только натуральные ингредиенты без консервантов, усилителей вкуса, ароматизаторов и ГМО.



-30%
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА

СКИДКИ ALENNUKSET СКИДКИ ALENNUKSET

ВОДКА ЦАРСКАЯ



Водка
оригинальная,
40 %, Царская,
0,5 л

449⁹⁰
314⁹⁰



от **25%**
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА

«Царская» превращает изготовление водки почти в искусство. В «Царскую золотую» добавляют мёд и настой липового цвета, очищают через прошитую золотой нитью мембрану и разливают в бутылки из аптекарского стекла. Во фруктовых вкусах используют карельскую чёрную смородину, архангельскую клюкву, сибирскую бруснику и грейпфрутовую цедру из Израиля. А для основы берут только спирт категории люкс — он изготавливается из специальных высококрахмалистых сортов пшеницы и имеет высший дегустационный балл.



Vici Group — это один из самых больших в Европе производителей продуктов из сурими и рыбы. 13 заводов, поставки в 60 стран мира и более 3 000 наименований в ассортименте. VICI получает сырьё от поставщиков со всего мира: с Дальнего Востока, из Чили, Новой Зеландии, Тихого и Атлантического океанов. Компания получила награды «Выбор года» и «Товар года», а также сертификаты международного стандарта качества ISO и FSSC.



Мини-пицца
Party Calzone,
с сальми,
сыром моцарелла
и грибами, VICI, 400 г

227⁹⁰
182⁰⁰

-20%
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКО

СКИДКИ ALENNUKSET СКИДКИ ALENNUKSET



Сок
яблочный,
Добрый,
1 л

99⁹⁰
74⁹⁰

Добрый®

Хорошо знакомая петербуржцам линейка нектаров и стопроцентных соков. Никаких красителей и консервантов в составе — только спелые фрукты, богатые витаминами и минералами.

-25%
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА



«Велком» — компания по производству мясной продукции: колбас, сосисок, сарделек и деликатесов. С момента открытия собственного завода в 2004 году «Велком» принципиально не использует в продукции сою и генно-модифицированные ингредиенты. Компания победила в конкурсе «Московское качество», а ещё в 2017 году завоевала «Мясной Оскар».



Грудинка
Домашняя,
Велком, 450 г

519⁰⁰
388⁹⁰



-25%
НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА

ГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

TUORETUOTTEET*

* СВЕЖЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ



Картофель
новый урожай, 1 кг
с 18.04 по 24.04

-20%
на всё



Голубика, 125 г
с 25.04 по 01.05



Томаты
сливовидные, 1 кг
с 02.05 по 08.05



Смесь салатная
руккола, мангольд, мизуна, 125 г
с 09.05 по 15.05



Ищите специальные предложения в супермаркетах и на сайте www.prismamarket.ru.

ЗАПАХЛО ЖАРеныМ

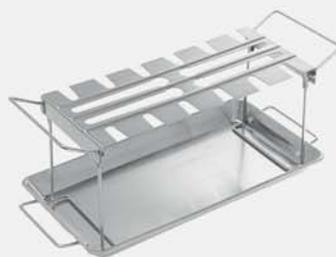
Купите 2 кг мяса в маринаде собственного производства PRISMA и получите скидку 35 % на мангал и аксессуары для гриля.



Мангал
раздвижной, Mustang,
58 × 65 × 26,5 см

5 990⁰⁰

-35% 3 889⁰⁰



Гриль-решётка
с поддоном, Mustang

1 799⁰⁰

-35% 1 169⁰⁰



Набор для гриля
House, 38 см

849⁰⁰

-35% 549⁰⁰

Голень
куриная, в маринаде,
охлаждённая, 1 кг

239⁰⁰
189⁰⁰



Шашлык
из свиного окорка,
в маринаде, охлаждённый,
1 кг

369⁰⁰
299⁰⁰



Крыло
куриное, в маринаде,
1 кг

199⁰⁰
159⁰⁰



Колбаски
Украинские, охлаждённые,
1 кг

349⁰⁰
299⁰⁰



С 18.04.2019 по 15.05.2019 при покупке от 2 кг мяса в маринаде собственного производства PRISMA в любой комбинации получите скидку 35 % на мангал и аксессуары для гриля, участвующие в акции. Скидка не суммируется с другими скидками. Количество товара ограничено. Подробности акции — на сайте prismamarket.ru.

Специальные цены выделены зелёным цветом и действительны с 18.04.2019 по 15.05.2019 при предъявлении карты PRISMA. Регулярные цены выделены чёрным цветом и действительны без предъявления карты PRISMA на момент формирования каталога. Цены указаны в рублях с учётом всех скидок. Количество товара ограничено.

РИСОВЫЙ ДЕСЕРТ

Наша непроходящая любовь: нежная сливочная основа из риса и яркие топинги на основе карамели, клубники, малины и тропических фруктов. Подходит для быстрого перекуса на работе, безмятежного майского пикника или в качестве приятного дополнения к завтраку.



Десерт
рисовый, в ассортименте,
Rainbow, 175 г, Чехия

72⁹⁰
59⁹⁰

СВЕЖИЙ СЫР

Отличный способ сказать «Я тебя люблю, но ещё я люблю хороший швейцарский сыр». Это привычная моцарелла, но в форме сердец: можно приготовить романтический капрезе или признаться кому-то в симпатии с помощью домашней пиццы (наконец-то!).



Сыр
мягкий, Моцарелла, в форме
сердечек, 45%, Zuger, 130 г,
Швейцария

165⁹⁰
119⁹⁰



Напиток
соевый, Rainbow, 1 л

137⁹⁰
109⁹⁰



Молоко
Eila, 1,5%, Valio, 250 мл

68⁹⁰
54⁹⁰



Молоко
0%, Valio, 1 л

93⁹⁰
72⁹⁰



Маргарин
для выпечки, 80%,
Rainbow, 500 г,

109⁹⁰
87⁹⁰



Сыр
полутвёрдый, Gourmet Гауда/
Light Эдам/Classic Тильзитер,
48/40/45%, Atleet, 210 г

199⁹⁰
159⁹⁰



Сыр
плавный,
в ассортименте, 50%,
Viola, 200 г

от 139⁹⁰
от 111⁹⁰



Сыр
классический,
Брест-Литовск, 500 г

369⁹⁰
295⁹⁰



Сыр
Маасдам, Золото
Европы, 240 г

224⁹⁰
164⁹⁰



Сыр
Mozzarella Pizza, 40%,
Bonfesto, 1 000 г

599⁹⁰
439⁹⁰



Сыр
Original, для греческого
салата, 55%, Сиртаки,
200 г

92⁹⁰
54⁹⁰



Сыр
мягкий, Сербская брынза,
450 г

255⁰⁰
184⁹⁰



Сыр
мягкий, А ла Каймак,
70%, Mlekara Sabac,
250 г

155⁰⁰
109⁹⁰



Сыр
мягкий, Бри, с белой
плесенью, 50%,
De Famille, 100 г

179⁹⁰
139⁹⁰



Сыр
Сернурский халумис,
50%, Сернурский
сырзавод, 250 г

279⁹⁰
199⁹⁰



Сыр
56%, GrandBlue, 100 г

179⁹⁰
139⁹⁰



Сливки
ультрапастеризованные,
35%, Parmalat, 0,5 л

189⁹⁰
149⁹⁰



Молоко
ультрапастеризованное,
3,5%, Parmalat, 1 л

84⁹⁰
62⁹⁰



Молоко
ультрапастеризованное,
3,6%, Брест-Литовск, 1 л

78⁹⁰
66⁹⁰



Сметана
15/20%, Свежее завтра,
315 г

от 64⁹⁰
от 47⁹⁰



Творог
2%, Простоквашино, 220 г

99⁹⁰
78⁹⁰



Творог
1,8/9%, Свежее завтра,
200 г

от 95⁴⁰
от 75⁹⁰



Творог
Фермерский, 5%,
ButterBroff, 200 г

59⁹⁰
45⁹⁰



Майонез
на перепелином яйце,
Mr. Ricco, 400 мл

71⁹⁰
49⁹⁰



Масло
сливочное, 82,5%, ГОСТ,
450 г

324⁹⁰
249⁹⁰



Масло
сладкосливочное, 82%,
Viola, 180 г

159⁹⁰
127⁹⁰

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
С 22 ПО 28 АПРЕЛЯ**



Масса
творожная, Пасха,
ручной работы, 23%,
180 г

69⁹⁰
59⁹⁰



Масса
творожная, Пасха,
ручной работы, 20%,
500 г

419⁹⁰
369⁹⁰



Йогурт
в ассортименте, 2,9%, Valio,
120 г

39⁹⁰
29⁹⁰



Десерт
соевый, ванильный/
шоколадный, Alpro, 125 г

79⁹⁰
59⁹⁰



Йогурт
с гранолой и изюмом, лесные
ягоды/абрикос и миндаль,
2,7–3,5%,
Молочная культура, 245 г

79⁹⁰
62⁹⁰



Йогурт
греческий, TEOS, 5%,
Савушкин продукт, 250 г

59⁹⁰
45⁹⁰



Крем-десерт
в вафельном рожке, с варёной
сгущёнкой/с какао,
Коровка из Кореновки, 40 г

29⁹⁰
19⁹⁰



Биопродукт
творожно-йогуртовый,
в ассортименте,
Активиа, 130 г

45⁹⁰
35⁹⁰



Бийогурт
густой, в ассортименте,
Активиа, 150 г

от **34⁹⁰**
27⁹⁰



Пудинг
с кокосовым
кремом/с фисташковым
пралине, 3,3%, Эрмигурт,
140 г

30⁹⁰
22⁹⁰



Бийогурт
питьевой, в ассортименте,
2–2,2%, Активиа, 290 г

53⁹⁰
42⁹⁰



Напиток
кисломолочный,
в ассортименте, Имуцеле,
100 г

25⁹⁰
18⁹⁰



Сок
с молоком,
в ассортименте,
Мажитэль, 950 г

89⁹⁰
65⁹⁰



Коктейль
молочный, клубничный/
черносмородиновый/
шоколадный, 1,2/1,5%,
Белый город, 1 л

79⁹⁰
59⁹⁰

❗ ВАЖНО:

перед покупкой спортивного питания обязательно проконсультируйтесь с профессиональным тренером и лечащим врачом.



ВЕЧЕРИНКА С БЛИНАМИ

Чтобы просто поддерживать себя в форме, достаточно тренироваться два-три раза в неделю и хотя бы иногда говорить нет красавцам-бургерам и неотразимой жареной картошке. Но если в ваших планах фигурируют кубики пресса, атлантова спина и бицепсы толщиной с ростральные колонны, то, возможно, вам пора познакомиться со спортивным питанием. Рассказываем, почему протеин, L-карнитин и ВСАА — не страшная химия, а лучшие друзья спортсмена.



БАД*
Evonia Anti Grey Hair,
Hankintatukku, 60 табл.

609⁹⁰
517⁹⁰



БАД*
Rycnogenol Strong,
Hankintatukku, 60 табл.

2 449⁹⁰
2 079⁹⁰



БАД*
Colonic Plus,
PH-баланс,
Hankintatukku, 60 табл.

899⁹⁰
764⁹⁰

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ЕДЕ НЕ ЯВ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКО



Аминокислоты BCAA
в ассортименте, VPLab
Nutrition, 300 г

от 1 259⁹⁰
от 1 070⁹⁰

BCAA

Чтобы синтезировать белок, человеку нужны аминокислоты. Некоторые из них организм производит сам, но некоторые — их называют «незаменимыми» — можно получить только из пищи: курицы, творога, бобовых и так далее. BCAA — это три самые важные незаменимые аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин.

Если у вас сбалансированный рацион, скорее всего, вы и так получаете нужный объем аминокислот и пить BCAA вам незачем. Но если вы сидите на строгой диете или делаете большой упор на кардио, эта добавка поможет вам сохранить мышечную массу. А ещё, согласно авторитетному portalу PubMed Central, BCAA уменьшает усталость и боль в мышцах после тренировки.



L-Carnitine

Concentrate, в ассортименте,
VPLab Nutrition, 500 мл/90 капс.

от 999⁹⁰
от 849⁹⁰

L-КАРНИТИН

Производители активно рекламируют L-карнитин как жиросжигатель, но на самом деле нет научных исследований, которые бы это подтверждали. Однако у него есть доказанные плюсы. L-карнитин повышает выносливость во время тренировки за счёт снижения выработки молочной кислоты, а также ускоряет время восстановления после тренировки и уменьшает ноющую боль в мышцах.



Батончик
протеиновый, Champ!,
в ассортименте,
Леовит, 45 г

64⁹⁰
38⁹⁰



Батончик
энергетический,
в ассортименте,
IronMan, 50 г

от 55⁹⁰
43⁹⁰

ПРОТЕИН

Чем внушительнее ваша мышечная масса, тем больше белка требуется для её поддержания и дальнейшего роста. Для каждого это значение индивидуально, но в бодибилдинге принята формула «два грамма белка на килограмм веса». За один приём пищи организм усваивает 25–35 граммов белка, а значит, чтобы набирать норму, вам нужно пять-семь раз в день употреблять в пищу высокобелковые продукты.

Чтобы не разориться на рыбе, мясе, орехах и твороге, спортсмены пьют протеиновые коктейли и перекусывают протеиновыми батончиками. В одном батончике или порции коктейля обычно от 15 до 25 граммов белка. Это удобно: можно быстро восполнить недостаток белка после тренировки или посреди рабочего цейтнота.



1 190⁰⁰
949⁹⁰

Смесь

питательная, сывороточная,
порошок, для укрепления сил,
двойной/мятный шоколад,
Puls, 600 г

ВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

ЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Красный и жёлтый перцы, баклажаны и цукини, обжаренные в оливковом масле с добавлением ароматных трав. Универсальный солдат: можно добавить в рагу, сделать основой вегетарианского супа или просто подавать с главным блюдом в качестве гарнира.



Овощи
жареные, в маринаде,
Rainbow, 450 г, Бельгия

187⁹⁰
149⁹⁰

КРУАССАНЫ

Ваш невозвратный билет в утро на Монмартре. Мы доставляем круассаны Rainbow напрямую из Франции и упрощаем до максимума процесс их приготовления. Просто поставьте их в духовку, и они будут готовы уже к моменту, как вы заварите кофе. Можно последовать примеру французов и есть пустой круассан, а можно добавить любимые начинки: джем, шоколадную пасту, арахисовое масло или сливочный сыр.



Круассаны
Rainbow, 6 шт., Франция

229⁹⁰
189⁹⁰



Блюдо
готовое, кускус с овощами/
паста Примавера, Витамин,
400 г

от 89⁹⁰
от 59⁹⁰



Смесь
Летняя/Карибская/
Рататуй, Витамин, 400 г

от 99⁹⁰
от 64⁹⁰



Чебупели
сочные, с мясом,
Горячая штучка, 300 г

109⁹⁰
82⁰⁰



Пицца
Четыре сыра/Speciale,
Ristorante, 340/330 г

319⁹⁰
207⁹⁰



Картофель фри,
волнистый, Rainbow,
450 г

76⁹⁰
59⁹⁰



Пирожки
карельские, коктейльные,
Rainbow, 15 шт.

164⁹⁰
129⁹⁰



Шарики
картофельные,
замороженные, Aviko,
600 г

179⁹⁰
116⁹⁰



Креветки
отборные,
Бухта изобилия,
850 г

869⁹⁰
564⁹⁰



Треска
спинки, Бухта изобилия,
400 г

519⁹⁰
358⁰⁰



Хинкали
Сочные, Шельф, 1 кг

259⁹⁰
168⁹⁰



Пельмени
Семейные, Атяшево, 1 кг

342⁹⁰
204⁹⁰



Пельмени
в ассортименте,
Сибирская коллекция,
700 г

от 349⁹⁰
от 227⁰⁰



Стрипсы
куриные, в ассортименте,
Мираторг, 340 г

189⁹⁰
от 121⁰⁰



Клубника/вишня
без косточки, Нортек,
300 г

от 109⁹⁰
от 71⁰⁰



Мороженое
вафельный стаканчик,
в ассортименте,
Золотой стандарт, 86/89 г

49⁹⁰
34⁹⁰

ПОБЕГ ИЗ ОФИСА

Сворачиваем экселевскую таблицу, ставим рабочий чат на беззвучный режим, достаём туристический коврик, который целый год пылился под рабочим столом, и идём обедать в парк — зелёный, солнечный, манящий. Пьём горячий суп из кружки, делимся сэндвичем с утками, дочитываем любимую книгу и подставляем лицо первым тёплым лучам — в общем, отвоёвываем себя у душных столовых и тесных переговорных комнат.



Сыр
Голландский/
Российский, 45/50 %, Valio, 270 г

249⁹⁰
189⁹⁰



Хлеб
тостовый,
в нарезке,
Хлебный дом,
500 г

79⁹⁰
59⁹⁰



+
Кисель
из крыжовника
и бойзеновой ягоды/
из черники, без сахара,
Valio, 250 г, Финляндия

59⁹⁰
47⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*

Коврик
туристический,
Atom, 50 × 180 см

от 469⁹⁰
от 421⁴²



*Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA



Суп
замороженный,
из шпината, Apetit,
400 г, Финляндия

219⁹⁰
174⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*

Кружка
суповая, Sistema,
565 мл

499⁹⁰
399⁹⁰



Контейнер
Butterfly, для сэндвичей,
Полимербит, 0,8 л

229⁹⁰
179⁹⁰



Продукт кокосовый
питьевой,
натуральный/
вишнёвый/манговый,
Coco Velle, 250 г

94⁹⁰
59⁹⁰



Бутылка
спортивная,
Атом, 700 мл

349⁹⁰
279⁹⁰





Лосось
ломтики, в собственном соку, Laplandia Fish, 100 г

203⁹⁰
135⁹⁰



Икра
лососёвая, 100 г

399⁹⁰
222⁹⁰



Корюшка
жареная, в маринаде, Лисий нос, 280 г

114⁰⁰
78⁹⁰



Палочки крабовые
Снежный краб, Меридиан, 200 г

159⁹⁰
119⁹⁰



Сельдь
Матиас, филе, оригинальное/с ароматом дыма, Санта Бремор, 250 г

от **159⁹⁰**
127⁹⁰



Набор
к пиву из лососёвых пород рыб, холодного копчения, Морская планета, 200 г

142⁹⁰
84⁹⁰

LIHA - JA HERKKUKAUPPA МЯСНОЙ ГАСТРОНОМ



Колбаса
Докторская, варёная, Пит-Продукт, 400 г

199⁹⁰
139⁹⁰



Бекон
сырокопчёный, Пит-Продукт, 150 г

179⁰⁰
133⁹⁰



Продукт
из свинины, окорок Тироль, Клинский, 550 г

591⁹⁰
413⁹⁰



Колбаса
сырокопчёная, мини-саями, Клинский, 300 г

316⁹⁰
220⁹⁰



Сосиски
Молочные/Сливочные, Великолукский мясокомбинат, 330 г

от **159⁹⁰**
111⁹⁰



Паштет
Французский, с уткой/с ягодами, Рублёвский, 100 г

104⁹⁰
88⁹⁰



Тунец
в томатном
соусе, Rainbow,
185 г

139⁹⁰
99⁹⁰



Оливки
без косточек,
Rainbow, 235/113 г

79⁹⁰
63⁹⁰



Мини-огурцы
маринованные,
Rainbow, 340/190 г

109⁹⁰
79⁹⁰



Шампиньоны
резанные, в рассоле,
Rainbow, 390/230 г

99⁹⁰
79⁹⁰



Томаты
измельчённые с орегано
и базиликом/дроблёные,
X-tra, 400 г



от **49⁹⁰**
от **39⁹⁰**



Икра
из кабачков,
Огородников, 490 г

99⁰⁰
59⁰⁰



Абрикос/клюква/малина
дроблёные с сахаром,
Медовый дом,
290 г

от **219⁹⁰**
от **114⁹⁰**



Соус
карамельный,
Rainbow, 0,2 л

119⁹⁰
99⁹⁰



Варенье
черносмородиновое,
Rainbow, 400 г

119⁹⁰
89⁹⁰



Горошек/кукуруза
Bonduelle,
400/340 г

90⁹⁰
67⁹⁰

RUOANLAITTO КУЛИНАРИЯ RUOANLAITTO



Лапша
удон, с курицей,
креветками и овощами,
в соусе якитори,
PANASIA, 290 г

322⁹⁰
225⁹⁰



Студень
мясной/Русский, из говядины/
из говядины и свинины,
Хрустальная снежинка,
200 г

от **84⁹⁰**
от **58⁹⁰**



МИР, ТРУД, БУРГЕР



Булочки
безглютеновые,
Rainbow, 320 г,
4 шт., Финляндия

309⁹⁰
259⁹⁰

Наконец-то отвоёвываем дачу у сугробов и устанавливаем новый весенний порядок: выносим стол под навес, застилаем его клетчатой скатертью, оставляем домашних на салатах и устраиваем в саду бургерью-вечеринку. Солнце в луже из-под лейки, цветущая сирень, шипящий на решётке картофель и неповторимый запах жареного мяса — если не ради этого терпеть долгую зиму, то ради чего вообще?



Сыр
плавленный,
в ассортименте,
ломтики, Hochland,
150 г

83⁹⁰
55⁹⁰



Бургер
из индейки,
классический,
охлаждённый,
Индилайт, 200 г

119⁹⁰
79⁹⁰



Кольца
бутербродные,
Семейные традиции,
классические,
с кунжутом, Каравай,
160 г

Бургер
Black Angus,
из мраморной говядины,
охлаждённый,
Мираторг, 200 г

139⁹⁰
99⁹⁰



45⁹⁰
24⁹⁰



Огурцы
маринованные,
ломтики, Rainbow,
540/300 г,
Финляндия

149⁹⁰
119⁹⁰



Картофель фри
замороженный,
тонко нарезанный,
Sunny Fries, 1 кг,
Нидерланды

174⁹⁰
113⁰⁰



Соус
для гамбургеров/
бутербродов,
Rainbow, 260/275 г,
Финляндия

от 149⁹⁰
119⁹⁰

ХЛЕБЦЫ

Ассорти из мини-хлебцев в итальянском стиле: с овощами, подсолнечником, розмарином, сельдереем, томатами и прочей тосканской красотой. Можно подать с крем-супом, добавить в салат или просто намазать на них паштет или сливочный сыр и постигать dolce far niente* на собственной кухне.

*Сладкое ничегонеделание.



Хлебцы
в ассортименте, Baker
House, 250 г

124⁹⁰
89⁹⁰

УГОЛОК С НАЧИНКОЙ

Нежные уголки от Fazer с творожной и яблочной начинкой — за такими забегаешь перед работой в дождливый понедельник, ставишь в бумажном пакете на офисный стол и ждёшь, пока весь опенспейс наполнится ароматом свежей выпечки. Возьмите сразу на весь отдел — коллеги будут вам благодарны.



Уголок
с творожной/яблочной
начинкой, Fazer, 1 шт.

41⁹⁰
32⁹⁰



Пекарня
Fazer



Булочка
с сосиской в томатном
соусе, Fazer, 1 шт.

41⁹⁰
32⁹⁰



Пекарня
Fazer



Мини-багет
с луком, Fazer, 1 шт.

41⁹⁰
32⁹⁰



Хлеб
с зёрнами и семечками,
Fazer, 300 г

59⁹⁰
44⁹⁰



Лепёшки
из ржаной муки, Тонкая
основа, Fazer, 260 г

69⁹⁰
51⁹⁰

VILJAT, PUUROT КРУПЫ, КАШИ VILJAT, PUUROT КРУПЫ, КАШИ



Смесь
мучная, безглютеновая,
Kotimaista, 1 кг

289⁹⁰
229⁹⁰



Мука
пшеничная, X-tra, 2 кг

144⁹⁰
114⁹⁰



Изделия
макаронные, спираль/
трубочки, X-tra, 1 кг

117⁹⁰
99⁹⁰



Мюсли
хрустящие, с клубникой
и йогуртом, Rainbow,
725 г

269⁹⁰
199⁹⁰



Завтрак
готовый, хлопья, Fitness,
410/275/285 г

от 179⁹⁰
134⁹⁰



Хлопья
овсяные, № 1,
Ясно солнышко, 500 г

57⁹⁰
45⁹⁰



Смесь
мучная,
для многозернового
английского хлеба,
ХлебБург, 400 г

84⁹⁰
67⁹⁰



Мука
овсяная, Кудесница, 600 г

64⁹⁰
49⁹⁰



Мука
для панировки,
Аладушкин, 600 г

45⁹⁰
35⁹⁰



Крупа
гречневая, Алтайская,
Националь, 800 г

75⁹⁰
49⁹⁰



Рис
Краснодарский,
PROSTO, 500 г

73⁹⁰
39⁹⁰



Каша
гречневая, с грибами
и жареным луком,
Ясно солнышко, 45 г

34⁹⁰
27⁹⁰

«АЗБУКА ВКУСА» В PRISMA

Встречайте первую в Санкт-Петербурге коллаборацию в сфере фуд-ритейла. В апреле наш ассортимент пополнился готовой кулинарией производства «Азбуки Вкуса». Вы уже можете попробовать новинки: салаты, гарниры, мясные и рыбные блюда на развес.

Для нас важно, чтобы партнёр заботился о качестве и вкусе своей продукции. Кулинария производится на фабрике-кухне «Азбуки Вкуса» по рецептуре бренд-шефа Мишеля Шёвэ. Качество продукции проверяется в собственной лаборатории качества Q Lab.

В ближайшем будущем в ассортименте появится более 60 новых наименований: роллы, сэндвичи, каши и фруктовые нарезки.



Беби-картофель
с розмарином, 100 г

26⁹⁰
21⁹⁰



Рулетики
из баклажанов, с творожным сыром и кунжутной пастой, 100 г

99⁹⁰
89⁰⁰

Паштет
печёночный, 100 г

86⁹⁰
79⁰⁰



Салат
из капусты с огурцом, 100 г

30⁹⁰
26⁹⁰





Котлеты
из птицы, паровые,
100 г

95⁹⁰
80⁹⁰



Рулетки
из ветчины, фаршированные
сыром и чесноком,
100 г

104⁹⁰
90⁰⁰



Кабачки
запечённые, с мясным
соусом, 100 г

89⁹⁰
76⁷⁰



Студень
рыбный, 100 г

78⁹⁰
69⁰⁰



Капуста
тушёная,
с черносливом,
100 г

22⁹⁰
18⁹⁰





Печенье
с начинкой,
в шоколаде, Rainbow,
150 г

139⁹⁰
109⁹⁰



Хлебцы
хрустящие, из овсяных
хлопьев, с семенами
подсолнечника/с травами
и морской солью, Kantolan,
190 г

259⁹⁰
199⁹⁰



Печенье
Leibniz Minis, сливочное/
шоколадное, Bahlsen,
100 г

от 99⁹⁰
69⁹⁰



Лакрица
овсяная, Panda,
140 г

104⁹⁰
79⁹⁰



Драже
французское, Rainbow,
150 г

139⁹⁰
109⁹⁰



Изюм
в шоколаде, Rainbow,
150 г

139⁹⁰
109⁹⁰



Шоколад
молочный/тёмный,
в ассортименте, Fazer,
200 г

299⁹⁰
239⁹⁰



Шоколад
белый/молочный,
в ассортименте,
Schogetten, 100 г

120⁹⁰
89⁹⁰



Шоколад
Valko/Tumma, белый/
тёмный, Panda, 145 г

159⁹⁰
119⁹⁰



Конфеты
в ассортименте, Fazer,
150 г

289⁹⁰
229⁹⁰



Конфеты
драже, Jelly Beans,
Rainbow, 200 г

134⁹⁰
99⁹⁰



ÖLJYT, KASTIKKEET, MAUSTEET МАСЛО, СОУСЫ, ПРИПРАВЫ



Масло
оливковое, 100%,
Rainbow, 1 л

569⁹⁰
459⁹⁰



Уксус
красный, винный,
Rainbow, 250 мл

109⁹⁰
79⁹⁰



Соус
майонезный, огуречный/
чили, Rainbow, 270 г

184⁹⁰
149⁹⁰



Соус
для макарон, с перцем
чили, Rainbow,
420 г

134⁹⁰
109⁹⁰



Соус
в ассортименте, Dolmio,
180/210 г

от 73⁹⁰
от 58⁹⁰



Соус
на основе растительных масел,
в ассортименте,
Я люблю готовить, 250 мл

125⁹⁰
93⁹⁰



Приправа
для приготовления
горячих блюд,
в ассортименте,
MAGGI

43⁹⁰
32⁹⁰



Приправа
в ассортименте,
Santa Maria

от 39⁹⁰
от 19⁹⁰



Приправа
в ассортименте,
Kamis

от 49⁹⁰
от 36⁹⁰

VÄLIPALAT, PÄNKINÄT СЕКИ, ОРЕХИ VÄLIPALAT, PÄNKINÄT



Семечки
солёные, белые/
тыквенные, обжаренные,
От атамана, 100/80 г

от 51⁹⁰
от 31⁰⁰



Чипсы
рифлёные,
с солью/с чесноком,
Rainbow, 300 г

157⁹⁰
129⁹⁰



Фисташки
обжаренные, солёные,
Rainbow, 150 г

249⁹⁰
199⁹⁰



БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ КУЛИЧ
НА ОСНОВЕ РИСОВОЙ МУКИ

Кулич
без глютена,
У Пальча,
400 г **329⁹⁰**
279⁹⁰

В продаже
с 22.04

В продаже
с 19.04

Кулич
пасхальный,
Каравай, 350 г **229⁹⁰**
179⁹⁰

Кулич
Фили-Бейкер,
650 г **499⁹⁰**
399⁹⁰

Кулич
пасхальный,
классический/
фирменный,
Север-Метрополь,
750 г

489⁹⁰
389⁹⁰



Кулич
Княжеский,
в коробке,
Арнаут, 450 г

399⁹⁰
319⁹⁰



Кулич
пасхальный,
Хлебный дом,
500 г

329⁹⁰
239⁹⁰





Кардамон
грубого помола, X-tra, 60 г

229⁹⁰
179⁹⁰



Дрожжи
сухие, Rainbow, 110 г,
10 шт.

117⁹⁰
89⁹⁰



Фундук
крошка, обжаренная,
Rainbow, 80 г

119⁹⁰
89⁹⁰



Шоколад
белый, для выпечки, Rainbow,
100 г

89⁹⁰
69⁹⁰



Ваниль
палочка, Rainbow,
16/17 см, 1 шт.

299⁹⁰
199⁹⁰



Сахар
ванильный/порошок пекарский,
X-tra, 225 г

от 97⁹⁰
от 69⁹⁰



Изюм
X-tra, 250 г

89⁹⁰
69⁹⁰



Цукаты
из ананаса, МААГ,
200 г

114⁹⁰
79⁹⁰



Разрыхлитель
для теста, Добрый гном,
20 г

9⁹⁰
7⁹⁰



Набор
пасхальных
перламутровых
красителей, 3 цвета,
Домашняя кухня, 20 шт.

39⁹⁰
29⁹⁰



Краситель/помадка,
для украшения
кондитерских изделий,
в ассортименте, Парфэ,
25 г

от 79⁹⁰
от 56⁹⁰



Посыпка
кондитерская,
в ассортименте,
Волшебное дерево,
40 г

от 49⁹⁰
от 39⁹⁰



Свечи
в ассортименте, Rainbow

от **99⁹⁰**
от 79⁹⁰



Сумка-заяц,
в ассортименте, House

349⁹⁰
279⁹⁰



Сумка-петушок
House, 13,5 × 20 см

399⁹⁰
279⁹⁰



Набор
пасхальный,
Вербное воскресенье

251⁹⁰
199⁹⁰



Формы
пекарские, бумажные,
Домашняя кухня,
4 шт.

55⁹⁰
39⁹⁰



Бумага
для выпечки, Rainbow

79⁹⁰
69⁹⁰



Украшение
декоративное, кролик/
пасхальный зайчик,
House

199⁹⁰
149⁹⁰



Салфетки
Пасха + Цветы, Desna,
25 × 25 см, 40 шт.

32⁷⁰
24⁹⁰



В ОДНОЙ КОРЗИНЕ



Яйцо
куриное, СО,
Синявинское, 30 шт.

232⁹⁰
179⁹⁰



Яйцо перепелиное
копчёное, Молодецкое,
20 шт.

169⁹⁰
118⁹⁰



Яйца шоколадные
с шоколадно-кремовой
начинкой, Argenta, 144 г

219⁹⁰
184⁹⁰



Нуга шоколадная
с миндалём и лесными орехами,
в натуральной яичной скорлупе,
Mignon Fazer, 4 x 52 г

699⁹⁰
559⁹⁰



Тарелка
пасхальная,
23,5/28 см,
Домашняя кухня



Наклейки
декоративные, Кружевные
узоры, Домашняя кухня

79⁹⁰
59⁹⁰



Яйца пасхальные
на палочке, House,
6 шт.

169⁹⁰
119⁹⁰



Яйцо шоколадное
в ассортименте, Kinder,
20 г

от 77⁹⁰
59⁹⁰

НЕ ПРОСТОЕ

Перед вами – музыкальная шкатулка среди сладостей.

В 1896 году Карл Фацер изобрёл необычный десерт Mignon – шоколадное яйцо в настоящей яичной скорлупе.

Преподнесите любимое шоколадное яйцо финнов в качестве милого (*фр. – mignon*) презента или подмените им обычные яйца в холодильнике и ждите яичницы – вам доступна и радость, и шалость.



Смесь
молочная, № 3/4,
NAN, 400 г

от 599⁹⁰
от 449⁹⁰



Пюре
в ассортименте, Heinz,
900/100 г

от 43⁴⁰
от 32⁰⁰



Пюре
в ассортименте, Тёма,
100 г

от 48⁰⁰
от 37⁹⁰



Пюре
в ассортименте, Gerber,
190/ 200 г

132⁹⁰
99⁰⁰



Каша
сухая, в ассортименте,
Nestlé, 220 г

147⁹⁰
109⁹⁰



Сок/напиток/нектар
в ассортименте,
Фрутоняня, 200 мл

от 28⁹⁰
от 19⁰⁰



Печенье
классическое/6 злаков,
Heinz, 160 г

от 94⁹⁰
от 69⁹⁰



Вермишелька
фигурная, Heinz, 340 г

139⁹⁰
104⁹⁰



Вода
артезианская,
негазированная,
Фрутоняня, 1,5 л

42⁹⁰
34⁹⁰



Мармелад
Mini Color-Rado,
жевательный, Haribo, 175 г

143⁹⁰
99⁹⁰

СЫРНЫЙ ПИРОГ

«В одном кусочке пирога — меньше 200 ккал, так что полноценный приём пищи он не заменит. Зато станет приятным дополнением к чаю или кофе».



АННА ЦВЕТКОВА,
заместитель директора по раз-
витию и связям с общественно-
стью, Русский музей

О чём эта рубрика

Каждый месяц мы просим замечательных петербуржцев поделиться рецептами любимых блюд. В этом выпуске заместитель директора Русского музея Анна Цветкова рассказывает, как приготовить низкокалорийный сырный пирог и потратить на это меньше часа.



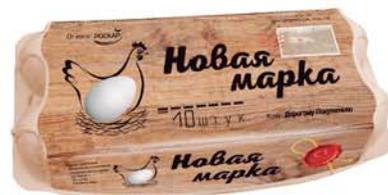
Биокефир
1%, Большая кружка,
720 г

59⁹⁰
44⁹⁰



Ролл
пшеничный,
Каравай, 200 г

57⁹⁰
33⁹⁰



Яйцо
куриное,
Новая марка,
10 шт.

84⁹⁰
59⁹⁰

Ингредиенты:

- сыр «Российский» или любой твёрдый — 200 г;
- сыр «Адыгейский», «Сулугуни» или аналоги — 100 г;
- тонкий бездрожжевой лаваш;
- яйца — 3 шт.;
- кефир (1 %) — 0,5 л;
- укроп или любая зелень на ваш вкус;
- соль — по вкусу;
- оливковое или кокосовое масло — пара капель (для смазывания формы).

Приготовление

НАЧИНКА:

1. Натрите все сыры и тщательно перемешайте.
2. Добавьте в сырную смесь одно яйцо и нарезанный укроп.

ЗАЛИВКА:

1. Добавьте в кефир два яйца и тщательно перемешайте.

САМ ПИРОГ:

1. Смажьте форму маслом, расстелите один лист лаваша и разровняйте его под форму.
2. Щедро смажьте заливкой и выложите на лаваш сырную смесь.
3. Выложите сверху ещё один лист лаваша, ещё раз смажьте заливкой и уложите сыр. Повторяйте этот пункт до тех пор, пока пирог не достигнет нужной вам высоты.
4. Закройте последний слой уголками лаваша и полейте заливкой.
5. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут.
6. Перед подачей украсьте пирог тёртым сыром и веточкой укропа.



45 минут



4 порции



Сложность



Масло
кокосовое,
рафинированное,
Delicato, 450 г

209⁹⁰



Сыр
тёртый,
Золото Европы,
300 г

204⁹⁰
139⁹⁰



Кофе
Оро/Espresso,
в зёрнах/молотый,
Lavazza, 250 г

от 492⁰⁰
349⁹⁰



Кофе
Оро, в зёрнах, Lavazza,
1 кг

2079⁰⁰
1499⁰⁰



Кофе
По-восточному/
Традиционный,
молотый, Жокей, 450 г

от 292⁰⁰
169⁹⁰



Кофе
растворимый, Жокей, 75 г

125⁹⁰
69⁹⁰



Кофе
Nescafe Gold, 250 г

694⁰⁰
349⁹⁰



Чай
чёрный/зелёный, листовый,
в ассортименте, Greenfield,
100 г

от 110⁹⁰
72⁹⁰



Чай
чёрный, Ceylon/Earl Grey,
Nordqvist, 1 кг

от 1359⁹⁰
1039⁰⁰



Чай
чёрный, лайм и мята/
бергамот и лимон, Richard,
25 пак.

97⁹⁰
59⁹⁰



Чай
чёрный, Sir Thomas,
Fine Ceylon/Earl Grey,
листовой, Lipton, 100 г

289⁹⁰
169⁹⁰



Напиток
шоколадный, Nesquik,
250 г

155⁹⁰
99⁹⁰



Сахар
тростниковый, Organic/
Сладкая жизнь, Цукерман,
500 г

80⁴⁰
64⁰⁰



Торт
Тирамису, Карат Плюс,
800 г

429⁹⁰
343⁹⁰



Пирожное
КлерЭклер,
с французским кремом,
Невские берега, 180 г

179⁹⁰
107⁹⁰



Пирожное
песочное, Ялта,
Смолянский
хлебозавод, 85 г, 4 шт.

239⁶⁰
167⁹⁰



Полоска
песочная, с варёной
сгущёнкой, Каравай, 70 г

47⁹⁰
27⁹⁰



Кекс
творожный/лимонный
с цукатами, Аладушкин,
400 г

от 166⁹⁰
99⁹⁰



Хлеб
Затя, с солодом/
итальянская/с морковью,
Аладушкин,
320/350/400 г

от 59⁹⁰
от 35⁹⁰



Мини-чабатта
Rainbow, 250 г, 4 шт.

129⁹⁰
99⁹⁰



Батон
Нарезной,
Хлебный дом, 400 г

69⁹⁰
49⁹⁰



Хлеб
Бородинский,
Хлебный дом, 400 г

59⁹⁰
44⁹⁰



Батон
Семейные традиции,
в ассортименте, Каравай,
300 г

44⁹⁰
26⁹⁰

БУДЕТ ЖАРКА

Чтобы насладиться сочными бургерами и овощами на гриле, нам нужно чуть больше, чем набор юного шашлычника. Превращаем дачу в лаундж-зону — садимся в удобное кресло под тентом, лениво поворачиваем шампуры и на вопросы домашних отвечаем: «Пока рановато».



Поддон
для гриля,
Rainbow,
28 × 22 см, 6 шт.

159⁹⁰
119⁹⁰



Шампуры
плоские, Piktime,
60 см, 6 шт.

389⁹⁰
309⁹⁰



ГИПЕРМАРКЕТ*

Кресло-качели
садовые,
173 × 165 × 110 см

14 990⁰⁰
10 990⁰⁰



Мангал
сборный,
СевЗапУголь,
35 × 24 см

199⁹⁰
169⁹⁰

*Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA

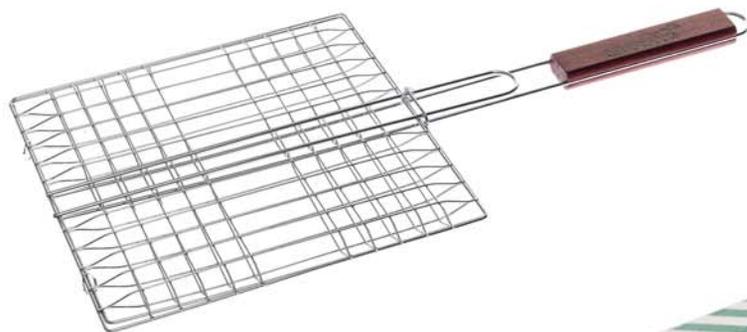


Жидкость
для розжига,
Rainbow, 1 л

299⁹⁰
249⁹⁰

Уголь
Rainbow,
5 кг

599⁹⁰
499⁹⁰



Решётка
для гриля,
BBQ Mustang,
55 × 28 × 3 см

449⁹⁰
349⁹⁰

Стул
складной,
Razil Piharu,
52 × 60 × 26 см

ГИПЕРМАРКЕТ*

1 499⁰⁰
1 199⁰⁰



ГИПЕРМАРКЕТ*

Павильон
с тентом,
садовый,
3 × 3 м

6 490⁰⁰
3 990⁰⁰



Морс
клюквенный, Rainbow, 1 л

109⁹⁰
89⁹⁰



Напиток
грушевый, Rainbow, 1 л,
Финляндия

79⁹⁰
59⁹⁰



Вода
минеральная, Borjomi,
0,5 л

86⁹⁰
69⁹⁰



Вода
минеральная,
лечебно-столовая,
слабогазированная,
Mivela, 1,5 л

119⁹⁰
77⁹⁰

Вода
негазированная, Spring
Aqua, 10 л

499⁹⁰
399⁹⁰

Напиток
с семенами чиа,
в ассортименте, Delnar,
300 мл

64⁹⁰
54⁹⁰



Напиток
Immunity/Tonus/Fitness,
LET'S START, 0,3 л

97⁹⁰
64⁹⁰



Напиток
газированный, Coca-
Cola/Fanta/Sprite,
Coca-Cola, 0,9 л

от 65⁹⁰
49⁹⁰



Напиток
газированный, гранат/
лимон/мохито/тоник,
Schweppes, 1 л

89⁹⁰
69⁹⁰



Пиво
светлое, 5%, Franziskaner,
Hefe-Weissbier, 0,5 л,
Германия

179⁹⁰
134⁹⁰



Пиво
светлое,
непастеризованное,
фильтрованное, 6,8%,
Braufactum, Progusta,
0,355 л, Германия

259⁹⁰
168⁹⁰



Пиво
светлое/тёмное,
5,6/6,5/6%, Grimbergen,
Blanche/Double Ambree/
Rouge, 0,33 л, Бельгия

129⁹⁰
99⁹⁰



Пиво
светлое/тёмное,
6/6,5%, Belhaven,
Twisted Thistle IPA/
Scottish Oat Stout/Craft
Pilsner, 0,33 л,

173⁹⁰
129⁹⁰



Пиво
светлое, 4,7%, Tsingtao,
0,64 л

209⁹⁰
164⁹⁰



Пиво
Weiss,
нефильтрованное,
4,9%, Oettinger,
0,45 л

69⁹⁰
44⁹⁰



Пиво
Lager, светлое, 8,3%,
Bear Beer, 0,45 л

60⁹⁰
38⁹⁰



Пиво
Оригинальное, светлое,
5,4%, Lowenbrau, 0,45 л

87⁹⁰
69⁹⁰



Пиво
светлое, Бланш де Мазай/
APA, 5,9/5,5%,
Волковская пивоварня, 0,45 л

90⁹⁰
58⁹⁰



Пиво
светлое, 4,5%,
Lapin Kulta, 0,45 л

70⁹⁰
45⁹⁰

KOLME KAHDEN HINNALLA 3 ПО ЦЕНЕ 2



Пиво
светлое, 5%, Brodzeh,
0,5 л, Чехия

109⁹⁰
73²⁶



Пиво
Lager/Pils/Helles, светлое,
фильтрованное, 4,7/4,5%,
Kukko, 0,5 л, Финляндия

149⁹⁰
99⁹³

*Цена за 1 шт. при одновременной покупке 3 шт. одного вида



Вино
Fragamonte, столовое,
белое/красное, сухое,
11,5/12%, 3 л,
Португалия

1019⁰⁰
899⁹⁰

Вино
La Gravette Languedoc,
розовое, сухое, 12,5%,
0,75 л, Франция

839⁹⁰
599⁹⁰

Вино
Vin d'Italie Merlot, красное,
сухое, 12%, 0,75 л,
Франция

379⁹⁰
299⁹⁰



Вино
Lustrado Blanco/Rosado,
белое/розовое, сухое,
12/12,5%, 0,75 л,
Испания

494⁹⁰
399⁹⁰

Вино
Virtuoso, столовое, белое/
красное, сухое, 10%, 1 л,
Испания

299⁹⁰
219⁹⁰

Вино
Toro Cabernet Sauvignon/
Malbec/Chardonnay,
красное/белое,
полусухое, 13,5%, 0,75 л,
Аргентина

444⁹⁰
349⁹⁰



Ром
белый/тёмный,
37,5%, Ron Roquez, 0,7 л,
Франция

699⁰⁰
549⁹⁰



Виски
купажированный, 40%,
Glen Russell, 0,7 л,
Франция

799⁰⁰
649⁹⁰



Вермут
Bianco/Rosso, 15%, Martini,
0,5 л, Италия

599⁹⁰
479⁹⁰



Напиток
спиртной Aperitivo Classico
Orange Spritz, 11%,
Girola, 1 л, Италия

1499⁰⁰
1119⁰⁰



Джин
Koskue/Napue,
42,6/46,3%, Kyro,
0,5 л, Финляндия

от 3309⁰⁰
от 2299⁰⁰



Коньяк
40%, Henri Mounier VSOP,
0,7 л, Франция

4109⁰⁰
2869⁰⁰



Водка
в ассортименте, 37,5%,
Koskenkorva,
0,7 л, Финляндия

1439⁹⁰
1149⁰⁰



Ликёр
Ice Cream/Chocolate/
классический, 16/40%,
Vana Tallinn, 0,5 л,
Эстония

от 1099⁹⁰
от 879⁹⁰



Виски
12-летний, шотландский,
40%, Glenfiddich,
0,5 л, Великобритания

3189⁰⁰
2549⁰⁰



Коньяк
4-летний, 40%, Bastion,
0,5 л, Россия

699⁹⁰
524⁹⁰



Ром
38%, Barcelo Anejo, 0,7 л,
Доминиканская
Республика

1599⁹⁰
1199⁰⁰



Виски
40%, Jameson, 0,5 л,
Ирландия

1589⁰⁰
1269⁰⁰



Коньяк
5 звезд, армянский, 40%,
Ararat, 0,5 л,
Армения

919⁹⁰
729⁹⁰

ДОН СОВИНЬОН

Если шардоне — король белого вина, то совиньон-блан, конечно, принц: вечно молодой, аристократично-нервный, свежий, солнечный и головокружительный. Он — идеальный кавалер для настоящей, тёплой весны: с таким не стыдно пойти смотреть на развод мостов, встретить закат в парке 300-летия или просто скоротать вечер на террасе у Казанского собора.

Неважно, в какой части планеты выращен виноград — вы всегда узнаете совиньон-блан с трёх нот: цветущие альпийские луга, почки чёрной смородины и крыжовник. Однако каждая страна привносит в этот сорт свои акценты. Испания — молодое яблоко и абрикос, ЮАР — ананас и гранадиллу, Германия — жасмин и землянику, Италия (конечно же!) — грейпфрут и спелый лимон. Чили награждает совиньон-блан привкусом белого персика и личи, а родина сорта Франция бережёт чистоту вкуса и лишь чуть-чуть добавляет в вино минеральных обертонов.

В честь Международного дня совиньон-блан мы делимся достойными представителями этого сорта со всех концов планеты — сможете отыскать своего фаворита?



Вино
Cono Sur Bicileta
Sauvignon Blanc,
белое, сухое, 12 %, 0,75 л, Чили

784⁹⁰
559⁹⁰



Вино
Hashtag
Sauvignon Blanc,
белое, сухое,
11,5 %, 0,75 л, Италия

1 289⁹⁰
999⁹⁰



Вино
Douglas Green
Sauvignon Blanc,
белое, сухое,
13 %, 0,75 л, ЮАР

899⁹⁰
649⁹⁰

Вино
Vicente Gandia
Lirico Merseguera
Sauvignon Blanc,
белое, сухое, 11,5 %, 0,75 л, Испания

444⁹⁰
309⁹⁰



24 АПРЕЛЯ

Международный день
совиньон-блан

Вино
Chateau Haut
Grand-Champ
Bordeaux Sauvignon
Blanc, белое, сухое,
12 %, 0,75 л,
Франция

904⁹⁰
589⁹⁰



Вино
Pfluger Sauvignon
Blanc, белое, сухое,
12 %, 0,75 л,
Германия

1 069⁰⁰
699⁹⁰



Вино
Una Delicia
Sauvignon Blanc,
белое, сухое,
12,5 %, 0,75 л,
Чили

529⁹⁰
399⁹⁰

ГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КОКТЕЙЛЬ ОТ БАРМЕНА

Каждый месяц мы просим петербургских барменов поделиться секретами их фирменных коктейлей. В этом выпуске бармен ресторана Mollie's Mews Юрий Гребёнкин рассказывает о десертном коктейле, который легко приготовить в домашних условиях.

КОКТЕЙЛЬ SWEET HOME *

Sweet Home — сладкий, лёгкий и очень простой коктейль. Такой готовишь на праздник в тесном семейном кругу или когда в гости заскакивают друзья детства, которых давно не видел. Основа здесь — бодрящий лимонный ликёр, за послевкусие отвечает персиковый сироп, а лёд и сливки смягчают коктейль и не дают ему стать слишком приторным.



Юрий Гребёнкин,
Mollie's Mews

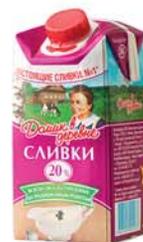
Ингредиенты:

- персиковый сироп — 30 мл;
- лимонный ликёр/настойка — 30 мл;
- сливки (20 %) — 30 мл;
- лёд.



Ликёр Limoncello
33 %, Petrone, 0,7 л

1 699⁹⁰
1 359⁰⁰



Сливки
20 %, Домик
в деревне, 480 г

159⁹⁰
127⁹⁰



Персики
в сиропе, Lorado,
850 мл

234⁹⁰
199⁹⁰

Приготовление:

- 1 Возьмите бокал (рекомендуется низкий бокал Old Fashioned).
- 2 Наполните на 2/3 кубиками льда.
- 3 Налейте персиковый сироп.
- 4 Используя ложку, аккуратно налейте вторым слоем лимонный ликёр или настойку.
- 5 Таким же образом налейте третьим слоем сливки.
- 6 Украсьте половинкой круга ананаса на краю бокала и листьями мяты.



Вино
Martini Asti/Prosecco,
игристое, 7,5/11,5%,
0,75 л, Италия
от **1199⁹⁰**
от 954⁹⁰



Вино
Salvadori Rosso di Toscana,
красное, сухое, 12%,
0,75 л, Италия
1375⁹⁰
959⁹⁰



Вино
Castellani Oynos Nero
d'Avola-Merlot/Pinot
Grigio Biologico,
12,5/12%, 0,75 л, Италия
754⁹⁰
от 559⁹⁰



Вино
Portobello, в ассортименте,
красное/белое,
полусладкое/сухое,
11,5/12/12,5%, 0,75 л,
Италия
от **434⁹⁰**
от 344⁹⁰



Вино
Villa Rocca Rosato del
Veneto, розовое, сухое,
11,5%, 0,75 л, Италия
549⁹⁰
384⁹⁰



Вино
Riunite, игристое,
розовое/белое/красное,
полусладкое, 8%, 0,75 л,
Франция
544⁹⁰
394⁹⁰



Вино
Bestheim Gewurztraminer/
Riesling/Muscat, белое,
полусухое/сухое,
13/12%, 0,75 л,
Франция
от **1299⁹⁰**
от 974⁹⁰



Вино
Ladorier Cabernet
Sauvignon/Merlot/
Chardonnay, красное/
белое, сухое, 13/12,5%,
0,75 л, Франция
544⁹⁰
399⁹⁰



Вино
Baron de Lauter, игристое,
белое, полусладкое/брют,
10,5%, 0,75 л, Франция
429⁹⁰
343⁹⁰



Вино
Castelo de Pias, столовое,
белое/красное, сухое,
12,5%, 0,75 л,
Португалия
459⁹⁰
319⁹⁰





Вино
Cava Nuviana, игристое,
белое/розовое, брют/
полусладкое, 11,5%,
0,75 л, Испания

674⁹⁰
489⁹⁰



Вино
Los Molinos Valdepenas
Airen Verdejo/Tempranillo,
белое/красное, сухое/
полусухое, 12/12,5%,
0,75 л, Испания

499⁹⁰
399⁹⁰



Вино/напиток
винный, белое/красное,
сухое, Don Simon, 7/11%,
1 л, Испания

359⁹⁰
284⁹⁰



Вино
Castillo de Albai Rioja,
белое/красное, сухое,
12,5/13%, 0,187 л, Испания

279⁹⁰
179⁹⁰



Вино
Copo Sur, в ассортименте,
красное/белое/розовое,
сухое/полусухое,
13/12,5/12%, 0,75 л, Чили

от 634⁹⁰
от 454⁹⁰



Вино
Una Delicia Carmenerere/
Merlot, красное, сухое,
13%, 0,75 л, Чили

529⁹⁰
399⁹⁰



Вино
Алазанская долина, белое,
полусладкое, 12%, 0,75 л

694⁹⁰
499⁹⁰



**KAKSI YHDEN HINNALLA
2 ПО ЦЕНЕ 1**

Вино
Afrikaa Park Pinotage/
Chenin/Shiraz, красное/белое,
сухое, 14/13,5%, 0,75 л,
ЮАР

от 539⁹⁰
от 269⁹⁵

*Цена за 1 шт. при одновременной покупке 2 шт.



Вино
Кагор со святой горы Афон,
красное, сладкое, 16%,
0,75 л, Греция

1199⁹⁰
999⁹⁰



Вино
Кагор монастырский,
10–12%, 0,75 л,
Болгария

449⁹⁰
349⁹⁰

КОКТЕЙЛЬ «КАНАЛЬЯ!»

Чтобы стать настоящим петербуржцем, нужно сделать несколько простых вещей: опоздать на мосты, замёрзнуть на матче «Зенита», придумать смешное название «Лахта-центру» и хоть раз встретить на улице самого известного городского мушкетёра. Если с последним пунктом вы ещё не справились, не расстраивайтесь: рано или поздно на петербургского Д'Артаньяна наткнется каждый. А чтобы ожидание встречи не было таким томительным, скоротайте время за посвящённым ему коктейлем.



КУПИТЬ В БАРЕ: 297₽
средняя стоимость

ПРИГОТОВИТЬ ДОМА: 70₽



Водка
40 %, Koskenkorva,
0,7 л

1289⁹⁰
1 029⁰⁰



ИНГРЕДИЕНТЫ:

водка
25 мл

соус табаско (красный)
5 мл (4–5 капель)

гранадин
(гранатовый сироп)
25 мл



Соус
красный, перечный,
Tabasco, 60 мл

265⁹⁰
224⁹⁰

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Налейте в стопку гранадин.
- 2 Сверху коктейльной ложкой или по лезвию ножа уложите слой водки.
- 3 Добавьте 4–5 капель табаско. Из-за разницы в плотности составляющих соус пройдёт водку насквозь и расположится на гранадине.
- 4 Украсьте готовый напиток шпажкой.



Сироп гранадин
со вкусом и
ароматом граната,
апельсина, малины
и лимона,
Toschi, 1 л

639⁹⁰
574⁹⁰



ПОДАЧА:

подавайте в стопке и пейте залпом. После того как стопка опустеет, ударьте рукой по столу и прокричите «Каналья!» или хотя бы «Тысяча чертей!».



Салфетки
влажные, Rainbow,
40/15/10 шт.

от 49⁹⁰
от 39⁹⁰



Салфетки
сухие/влажные,
№ 125/80, House Lux

от 111⁵⁰
от 74⁹⁰



Прокладки
для женской гигиены,
в ассортименте, Kotex

от 104⁹⁰
от 79⁹⁰



Гель-уход
для душа, в ассортименте,
Nivea, 750 мл

от 337⁹⁰
259⁹⁰



Гель
для душа,
в ассортименте,
Nivea, 250 мл

от 164⁹⁰
от 119⁹⁰



Крем-мыло
для рук, в ассортименте,
Бархатные ручки,
240/510 мл

от 149⁹⁰
от 119⁹⁰



Шампунь
в ассортименте,
Чистая линия, 400 мл

149⁹⁰
119⁹⁰



Бальзам-
ополаскиватель
для волос, в ассортименте,
Чистая линия, 230 мл

114⁹⁰
89⁹⁰



Краска
для волос, в ассортименте,
Garnier

154⁹⁰
124⁹⁰



Средства
по уходу за полостью
рта, паста/щётка/
нить/ополаскиватель,
в ассортименте,
Sensodyne

от 219⁹⁰
от 189⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Паста
зубная, Древние секреты,
в ассортименте,
Colgate, 75 мл

152⁹⁰
109⁹⁰



Крем
для рук, в ассортименте,
Бархатные ручки,
80/45 мл

от 84⁹⁰
от 59⁹⁰

* Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA.



Бумага
туалетная,
в ассортименте,
3/4 слоя, Zewa,
8/4 рулона

от 199⁹⁰
от 159⁹⁰



Полотенца
бумажные, Zewa,
4/2 рулона

от 119⁹⁰
от 94⁹⁰



Баллон/флакон
сменный,
для автоматического
освежителя воздуха,
в ассортименте, AirWick,
250 мл

от 349⁹⁰
249⁹⁰



Ароматизатор
с палочками/диффузор/
саше, в ассортименте,
La Casa de los Aromas

от 144⁹⁰
от 99⁹⁰



Пятновыводитель
в ассортименте, Vanish,
1 л/500 г

499⁹⁰
349⁹⁰



Порошок/гель
для стирки, в ассортименте,
Ariel

544⁹⁰
354⁹⁰



Концентрат
для стирки, в ассортименте,
Lenor, 1 000/910/
930 мл

239⁹⁰
159⁹⁰



Блок/стикер
гигиенический/
для очищения, для унитаза,
в ассортименте,
Domestos

от 69⁹⁰
от 44⁹⁰



Клей
в блистере, Момент,
30 мл/3 г

от 81⁹⁰
от 69⁹⁰

LEMMIKIELÄINTEN RUOAT JA TARVIKKEET
ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ



Корм
для кошек,
в ассортименте,
Perfect Fit, 85 г

27⁹⁰
22⁹⁰



Корм
для кошек,
в ассортименте,
Perfect Fit, 650 г

199⁹⁰
159⁹⁰



Наполнитель
комкующий,
для кошачьих туалетов,
Rainbow, 5 л

414⁹⁰
259⁹⁰

ПРЕКРАСНЫЙ ПОЛ

Отмываем старый велик и мысленно прокладываем маршрут ночных прогулок, достаём летние вещи с антресолей и радостно находим в них забытые деньги, наконец-то разбираем балкон и закидываем его цветными подушками. В общем, наводим всю ту чистоту, до которой целый год не доходили руки, распаиваем шторы и понимаем: весна.

И да, ёлку уже давно можно убрать.



Средство
для мытья кухни,
для стекла/стали/
каменных поверхностей/
удаления загрязнений,
в ассортименте, HG

от 373⁹⁰
от 259⁹⁰



Средство
Шуманит,
от засоров,
Bagi, 70 г

109⁵⁰
74⁹⁰



Гель
чистящий,
сильнодействующий,
для туалета, HG,
500 мл

519⁹⁰
349⁹⁰



Средство
для удаления
грибка и плесени/
чистки ковров/
ламината и паркета,
HG, 500 мл

от 450⁴⁰
от 299⁹⁰



Средство
Шуманит,
для чистки
сантехники, Bagi,
500 мл

369⁹⁰

274⁹⁰



Средство
для мытья посуды,
в ассортименте,
Sunlight, 750 мл

от 94⁹⁰

от 49⁹⁰

Средство
для мытья ванной
комнаты,
в ассортименте,
HG

от 291⁹⁰

от 199⁹⁰



Фартук/полотенце
зелёные/красные яблочки,
4Living

от 499⁹⁰
от 399⁹⁰



Полотенце
Анна, в ассортименте, X-tra,
50 × 70/30 × 50 см
от 99⁰⁰
от 69⁹⁰

Полотенце
Анна, голубое/зелёное,
X-tra, 70 × 140 см
599⁰⁰
429⁹⁰

Комплект
постельного белья, X-tra,
150 × 210 см
1299⁰⁰
899⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Плед
Совы, 4Living,
127 × 152 см
999⁹⁰
799⁹⁰



Покрывало
флисовое, 4Living,
125 × 160 см
от 399⁹⁰
299⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Комплект
постельного белья,
1,5-/2-спальное/
евро/семейное, от 2999⁹⁰
от 1999⁰⁰
в ассортименте, Сова и жаворонок

ГИПЕРМАРКЕТ*



Подушка
декоративная,
в ассортименте,
45 × 45 см

599⁰⁰
499⁹⁰



Ковёр
ПККА, для ванной, 4Living,
60 × 70 см
399⁰⁰
299⁹⁰

* Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA.



Кувшин
пластиковый, House,
1,8 л

229⁹⁰
169⁹⁰



Набор
пластиковых мисок,
House, 6 шт.

179⁹⁰
129⁹⁰



Набор
пластиковых стаканов,
House, 6 шт.

149⁹⁰
109⁹⁰



Набор
пластиковых тарелок,
House, 6 шт.

229⁹⁰
169⁹⁰



Ложка
для салата, X-tra,
29 см

149⁹⁰
99⁹⁰



Кастриля/ковш
Classic, с крышкой,
Attribute Steel,
16/20/24 см

от 819⁹⁰
от 599⁹⁰



Набор
Blue River/Cripper/
Tulip, графин и 6
стаканов, Endura

949⁹⁰
699⁹⁰



Салатник/тарелка
Tropical Paradise,
в ассортименте,
Domenik, 14–24 см

от 278⁰⁵
от 199⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*

Сковорода
Zeus, индукционная,
Moneta, 24/26/28 см

от 2190⁰⁰
от 1299⁰⁰



* Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA.

ГОРОД-САД

Убираем с балкона коробки и летние шины, освобождаем кухонный подоконник, вскапываем дачные грядки и дворовые клумбы — всё для того, чтобы своими руками вырастить будущее лето. Вешаем кашпо с лилиями и георгинами, радуемся цветущим орхидеям и бережно укрываем от холода ростки клубники — в общем, делаем свой маленький личный Петербург ещё прекраснее.



Кашпо

подвесное, Onyx Natura,
20 × 20 × 11 / 25 × 25 ×
13 / 30 × 30 × 16 см

от 449⁹⁰
от 379⁹⁰



Грунт для орхидей ZeoFlora, 2,5 л

299⁹⁰
209⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Ящик

Outdoor Garden,
120 × 60 × 45 см

5 990⁰⁰
4 499⁰⁰





СКИДКА НА ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА

Средства для посадок
в ассортименте, Грин Бэлт

от -30%



Плётка для клубники
Tarmo, 1 × 20 м

699⁹⁰
549⁹⁰



Георгин/лилия
в ассортименте,
Петрофлора, упаковка

от 129⁹⁰
от 99⁹⁰



Набор садовых
инструментов
Tarmo

2 199⁹⁰
1 749⁰⁰



Средства
для детской
гигиены и купания,
в ассортименте,
EO Laboratorie

от 194⁹⁰
149⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Шампунь
Леденцовая свежесть/
Сочный мандарин,
Моё солнышко, 200 мл

52⁹⁰
39⁹⁰

ГИПЕРМАРКЕТ*



Салфетки
очищающие/универсальные,
Моё солнышко, 70 шт.



89⁹⁰
69⁹⁰

Крем/гель
для рук, в ассортименте,
Babyline, 50/125/150 мл



от 109⁹⁰
от 89⁹⁰



Подгузники-трусики
в ассортименте,
Pampers, 44–60 шт.
**от 1269⁰⁰
1049⁰⁰**



Игрушки
в ассортименте
**от 169⁹⁰
от 129⁹⁰**

* Товар представлен только в гипермаркетах сети PRISMA.

ÄIDIN ILO *

* МАМИНА РАДОСТЬ

12 мая в Финляндии отмечают День матери. В этот день финские дети готовят для мам их любимые блюда и устраивают праздничные сюрпризы — в общем, стараются доказать, что все вложенные в них усилия были не напрасны. Мы считаем, что для благодарности не нужна особая дата, поэтому нашли три лёгких способа превратить любое мамино утро в маленький праздник.



СМАСТЕРИТЕ ДЕСЕРТ ИЗ БУБЛИКОВ С РИКОТТОЙ И ФРУКТАМИ

Очень простой, но эстетичный и душевный десерт. А ещё его удобно есть прямо в постели — никаких крошек и пятен от крема.

КАК ГОТОВИТЬ: разрежьте бублики, сверху смажьте рикоттой и добавьте маминых любимых фруктов. Можно украсить мятой.



Сыр
Рикотта, 30 %, Pretto, 200 г

86⁹⁰
64⁹⁰

Баранки
Kotimaista, 350 г



169⁹⁰
129⁹⁰



Кружка
Tropical Paradise, Domenik, 320 мл

338⁷⁵
249⁹⁰

ПРИГОТОВЬТЕ ЗЕЛЁНЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ СМУЗИ

Свежий, ароматный, с приятной кислинкой и внушительным набором витаминов. Поможет маме проснуться и зарядиться энергией на весь день.

КАК ГОТОВИТЬ: смешайте в блендере мякоть 1 авокадо, 250 г винограда, 300 мл яблочного сока, 100 мл воды и 50 мл сока лайма. Если нужно, разбавьте водой или молоком.



Персики
половинки,
в сахарном сиропе,
Rainbow, 410/240 г

97⁹⁰
79⁹⁰



Кофе
Cafe Havana/
Cafe Paris, в зёрнах,
Paulig, 400 г

579⁹⁰
399⁹⁰

ЗАВАРИТЕ КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Если мама не летит в Стамбул, Стамбул летит к маме. Проснуться от аромата свежесваренного кофе и специй — можно ли вообще придумать лучшее начало дня?

КАК ГОТОВИТЬ: положите на дно чашки щепотку кардамона и корицы. Налейте горячий кофе. Добавьте по вкусу молоко или сахар.

С 15 апреля по 16 июня получайте фишки за каждую тысячу рублей в чеке* и покупайте алкогольную продукцию со скидкой от 40 %. Скидка предоставляется при наличии трёх фишек.

15 апреля – 16 июня 2019 года

ИСТИНА В ЦЕНЕ



от
-40%
НА АЛКОГОЛЬ

* Без учёта алкогольной и табачной продукции.



Виски
Irish Blend,
6 лет, 46 %,
Teeling, 0,7 л,
Ирландия

3 499⁰⁰
1 999⁰⁰



Шампанское
Ponsardin Brut,
белое, сухое, 12 %,
Veuve Clicquot,
0,75 л, Франция

4 999⁰⁰
2 999⁰⁰



Вино
Shiraz Reserve/
Chardonnay Reserve,
красное/белое,
сухое, 14,5 / 12,9%,
Jacob's Creek, 0,75 л,
Австралия

1 329⁹⁰
789⁹⁰



Подробности акции в магазинах
и на сайте prismamarket.ru.



УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ