

БЫСТРОНОМ

Палочка-выручалочка
хозяйки

стр. 4

Идеальная цыпочка

стр. 6

In vino veritas

стр. 12

Обед из рукава

стр. 34

Спа в бане

стр. 38



Трудности перевода

Не отказывайтесь от интересного рецепта, если в нем фигурируют экзотические ингредиенты: у большинства заморских диковинок есть доступные аналоги!

В

мире крайне мало незаменимых вещей, поэтому не пугайтесь упоминания среди составляющих блюда таинственных фенхеля, каперсов, анчоусов, мирина и прочего. Теперь эти ингредиенты не нужно заказывать через интернет или добывать на специализированных рынках — замена легко найдется на полке магазина среди привычных продуктов.

Анчоусы

Что это? Анчоусы — маленькие рыбки из отряда сельдеобразных. Используются при приготовлении мясных и куриных паштетов, а также различных салатов. Их можно сравнить с пряной соленой приправой, усиливающей основной вкус блюда.

Чем заменим? Если вы готовите заправку для салата или маринад для мяса, то пробейте килькупряного посола в блендере с добавлением оливкового масла, лимонного сока (или уксуса) и специй. Также хорошей заменой может стать тайский или вьетнамский рыбный соус, который продается в отделах продуктов для паназиатской кухни.



Сыр маскарпоне

Что это? На самом деле этот важный ингредиент знаменитого десерта тирамису — не сыр, а скорее крем-йогурт. Готовят его из свежих сливок высокой жирности: к ним добавляют лимонный сок или белый винный уксус и медленно нагревают.

Чем заменим? Жирным, тщательно протертым творогом, смешанным с густыми сливками.



Мирин

Что это? Кулинарное рисовое вино, которое очень часто встречается в рецептах японской и китайской кухонь. Эту густую сладковатую жидкость желтого цвета с небольшим содержанием алкоголя получают из рисового солода и сладкого картофеля. Используется для придания блюдам специфического аромата и нежного вкуса.

Чем заменим? Светлым сухим хересом.



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Бальзамический уксус

Что это? В итальянской кухне эта приправа часто фигурирует в составе соусов к овощам, мясу, рыбе и даже десертам. Для его приготовления виноградный сок вываривают до консистенции сиропа, смешивают с винным уксусом и выдерживают в деревянных бочках от 3 до 50 (!) лет.

Чем заменим? Винным или яблочным уксусом, настоянным на травах и специях. Чтобы бальзамик всегда был под рукой, чашку пряных трав (базилик, розмарин, эстрагон или иные, импонирующие вам по вкусу) залейте двумя чашками уксуса и настаивайте 1,5 месяца в темном, прохладном месте.



Каперсы

Что это? Нераспустившиеся бутоны колючего кустарника каперсника являются важным ингредиентом классического салата «Оливье». Каперсы придают блюду пикантность, кислинку.

Чем заменим? Оливками, маслинами или корнишонами.



Фенхель

Что это? Растение семейства зонтичных, внешне напоминающее укроп, а по вкусу и запаху — анис. Часто встречается в рецептах рыбных и овощных блюд, салатов и чайных напитков.

Чем заменим? Корень фенхеля можно заменить черешковым сельдереем. А вместо зелени фенхеля для придания вкуса можно взять его семена или просто тмин.



Пассата

Что это? Универсальный итальянский соус густой консистенции, изготавливаемый на основе протертых помидоров и используемый для приготовления томатного супа-пюре, тушеного мяса и различных соусов.

Чем заменим? Соусом собственного приготовления. Понадобится 1 кг помидоров, луковица средних размеров, пара чайных ложек соли и пучок базилика. Ошпарьте помидоры, снимите с них кожицу и мелко нарежьте, удалив семена. Лук измельчите и поджарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте томаты и тушите смесь около получаса, чтобы лишняя влага испарилась. Затем посолите и приправьте мелконарубленным базиликом.



Приятного аппетита! &



Палочка-выручалочка хозяйки

Замороженное слоеное тесто — настоящая находка для тех, кто обожает выпечку, но не имеет много времени на готовку.

Слоеное тесто — универсальный продукт, отлично сочетающийся с ягодами, фруктами, шоколадом, мясом, рыбой, птицей, сыром и овощами. Из него получаются вкусные пироги, слойки, круассаны и даже торты и пиццы. Однако самостоятельно готовить классическое слоеное тесто по всем правилам довольно хлопотно. Гораздо проще приобрести готовое, хранить его в морозилке и доставать, когда захочется что-нибудь испечь.

В размораживании слоеного теста тоже есть свои нюансы. Тесто нельзя оттаивать в микроволновке — иначе оно потеряет свои качества. Поэтому правильный процесс разморозки займет около двух часов: первые полчаса тесто лучше размораживать в холодильнике, а затем при комнатной температуре.

Есть и секреты удачной выпечки. Например, пирожки из слоеного теста получатся мягкими, если выпекать их при 220 °С. Если температура будет выше, выпечка подгорит снаружи, а при низких температурных режимах — не пропечется. Чтобы выпечка поднялась и была нежной, не открывайте духовку в течение первых 10 минут выпекания.

Готовя большой пирог с начинкой, не забудьте сделать в верхней части несколько проколов — через них будет выходить пар во время термообработки. А чтобы выпечка приобрела аппетитную золотистую корочку, смажьте ее яйцом.



НОРЕР



Быстрый чизкейк



Ингредиенты:

- Слоеное тесто — 400 г
- Сливочный сыр — 250 г
- Сахар — 150 г + 2-3 ст. л. для посыпки
- Сливочное масло — 80 г
- Ванильный сахар — 1 ч. л.

Раскатайте тесто на два больших пласта, один из них выложите в форму для выпечки. Взбейте до однородности сливочный сыр, масло, ванильный и обычный сахар. Вылейте смесь в форму. Сверху выложите второй пласт теста, запечатайте края и посыпьте сахаром. Выпекайте чизкейк полчаса в разогретой до 180 °С духовке до золотисто-коричневого цвета. Когда пирог остынет, отправьте его на пару часов в холодильник, а потом нарежьте и подавайте.





Чебуреки



Ингредиенты:

- Слоеное тесто — 1 кг
- Свиной (или говяжий) фарш — 500 г
- Сливочное масло — 50 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Чеснок, соль, перец, специи — по вкусу
- Растительное масло — для жарки

Измельчите лук и смешайте его с фаршем, посолите, поперчите, добавьте любимые специи и пропущенный через пресс чеснок. Раскатайте основы для чебуреков, положите на каждый пару ложек фарша, а также маленький кусочек сливочного масла и защипните края. Обжарьте чебуреки в растительном масле до румяной корочки с двух сторон. После обжаривания выложите чебуреки на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки жира.



Куриные ножки в мешочке



Ингредиенты:

- Слоеное тесто — 500 г
- Куриные голени — 6 шт.
- Грибы (свежие или замороженные) — 300 г
- Картофель — 700 г
- Лук — 150 г
- Молоко — 50 мл
- Сливочное масло — 30 г
- Соль, перец, растительное масло — по вкусу

Из картофеля сделайте пюре, добавив сливочное масло и молоко. Лук и грибы мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле и смешайте с пюре. Голени посолите, поперчите, пожарьте до готовности и остудите. Тесто раскатайте и нарежьте на квадраты 15x15 см толщиной примерно 3 мм. В серединку каждого положите 2–3 ложки начинки, а на нее поставьте голень. Края теста соберите и завяжите ниткой (не туго). Торчащие косточки можно обернуть фольгой, чтобы они не подгорели. Поставьте мешочки в разогретую до 180 °С духовку и выпекайте до золотистого цвета (15–20 минут).

**Удачных кулинарных опытов
и приятного аппетита! &**

Идеальная цыпочка

Курица — это беспроигрышный вариант: каждый найдет угощение по вкусу — красное мясо или белое, мясистый окорочок или крылышки в остром соусе.

Миллионы людей начинают постигать кулинарное искусство именно с приготовления блюд из курицы. И это не случайно: нужно очень постараться, чтобы приготовить эту птицу невкусно. Куриное мясо — оптимальный выбор и для будничных обедов, и для праздничного стола: диетическое, бюджетное, позволяющее приготовить множество аппетитных блюд.

Такая Вкусная...

Курицу можно приготовить целиком или разделив ее на восемь частей: две грудки, два бедра, две голени и пара крылышек. Плюс еще останется хребет вместе с шеей — отличная основа для наваристого бульона. Выбирайте рецепт и запоминайте простые правила, который помогут создать кулинарный шедевр из курятины.

МАРИНУЙТЕ МЯСО

Идеальный маринад для курицы — нерафинированные масла или кисломолочные продукты с добавлением пряных трав и специй. В таком маринаде птица может находиться в холодильнике до 24 часов.

ДОБАВЬТЕ КАПЕЛЬКУ ВИНА

Для приготовления тушеной курицы лучше использовать сухое белое вино. Оно подчеркнет вкус других ингредиентов и добавит блюду фруктовые нотки с легкой горчинкой.

ЗАПЕКИТЕ ХРУСТЯЩУЮ КОРОЧКУ

Если ваша духовка оборудована грилем, то просто включите его за 10–15 минут до окончания приготовления курицы. Если такой функции нет, то перед запеканием смажьте птицу смесью меда и горчицы или тонким слоем сметаны.

Взгляни на мир
с аппетитом!

С HANAMI

NEW



-30%

На правах рекламы.

Тайский соус Шрирача ТМ "Hanami" создан в восточной провинции Таиланда Си Рача – потому и получил такое название. Помимо блюд в азиатском стиле, Шрирача прекрасно подходит для того, чтобы приправлять **бургеры, блюда из мяса, яиц, рыбы и морепродуктов.**

Соус Сладкий Чили ТМ "Hanami" идеально подходит к **куриному филе.** С ним хорошо подавать **креветки, мидии** прочих гадов. Имея бутылку этого соуса, можно вообще не тратиться на острые приправы, просто добавлять в миксы несколько капель — и все заиграет яркими красками.

Наличие товаров уточняйте в магазинах

ПОДЧЕРКНИТЕ СПЕЦИЯМИ

Курица, запеченная в духовке, получится особенно вкусной, если приготовить ее с прованскими травами. Чтобы придать куриному рагу восточный колорит, добавьте щепотку карри. Куркума усилит цвет и аромат куриного супа, соуса на основе бульона и плова с курицей. А паприка будет актуальна для куриных котлет, гуляшей и при приготовлении курочки-барбекю.

СВАРИТЕ ЛУЧШИЙ БУЛЬОН

Для этого на килограмм курицы надо взять пять литров воды. Получится около 3-4 литров куриного бульона. Чтобы бульон получился прозрачным, его следует варить на самом маленьком огне.

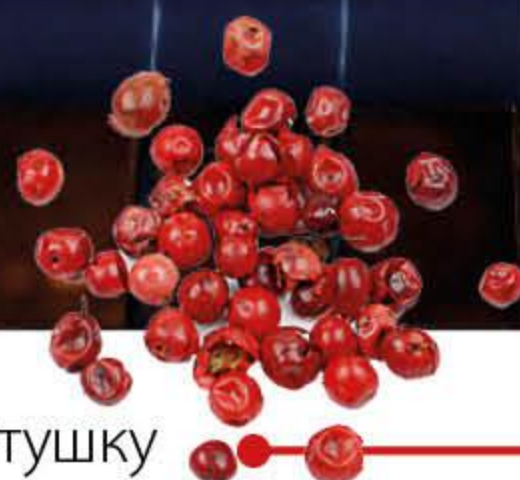
ДАЙТЕ ПТИЧКЕ «ОТДОХНУТЬ»

Готовое блюдо из мяса курицы должно постоять хотя бы 15 минут перед подачей. Не стоит также мгновенно разрезать приготовленную тушку на кусочки: так она быстрее потеряет свои соки.

...очень полезная...

Ученые пришли к выводу, что люди, регулярно употребляющие отварное мясо курицы, реже болеют простудными заболеваниями, чем те, кто предпочитает свинину и говядину. Курятина полезна для укрепления иммунитета, она нормализует кровяное давление, а также оказывает благотворное влияние на нервную систему: особенно ее рекомендуют тем, кто страдает от бессонницы, стрессов и депрессии. Употребление в пищу куриного мяса — отличная профилактика инсультов и атеросклероза. Калорийность курятины заметно меньше, чем у других видов мяса (около 190 ккал — в зависимости от того, о какой части тушки идет речь), поэтому диетологи охотно включают куриное мясо в меню правильного питания.

...и исключительно простая в приготовлении



Курица на соли



Это действительно самый простой рецепт приготовления сочной, нежной курицы с румяной хрустящей корочкой.

Ингредиенты:

- Курица — 1 шт.
- Соль — 1 кг

Соль (хоть мелкую, хоть крупную, но желательно не йодированную) высыпать в форму с бортами. Курицу вымыть, обсушить, положить на соль спинкой вниз и отправить в духовку. При 180 °С килограмм курицы запекается 35 минут, на двухкилограммовую курочку нужно, соответственно, чуть больше часа.

Приятного аппетита! &

НОВАЯ
УПАКОВКА



На правах рекламы.



Наличие товаров уточняйте в магазинах



За шашлыком в «Быстроном»!

Шашлык собственного производства от «Быстронома» — прекрасное решение для весеннего пикника.

БЫСТРОНОМ
**СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО**
мясной
цех



Наличие продукции уточняйте в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200; ул. Никитина, 114; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Линейная, 114; ул. Первомайская, 57; пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»), г. Искитим, ул. Ленинградская, 19 а (ТЦ «Апельсин»)

Наличие товаров уточняйте в магазинах

В магазинах представлен широкий ассортимент шашлыков в различных маринадах и соусах.

Из свинины: в брусничном маринаде, в майонезе, в маринаде с чесноком и мускатным орехом, по-кавказски и по-сибирски, а также шейка и ребрышки для гриля.

Из птицы — из куриного филе и индейка-барбекю.

Кроме того, в магазинах представлен **богатый выбор купат и колбасок: колбаски «Шашлычные» и «Чевапчичи» из мраморной говядины, купаты «Дачные» и из мяса индейки.**

Кстати, чтобы угощение на пикнике было еще аппетитнее, а хлопот еще меньше, повара **«Быстронома»** замариновали для вас даже **овощи-гриль.**



Для производства шашлыков и колбасных изделий мы используем только свежее охлажденное мясо от местных производителей. Мы тщательно контролируем качество сырья и строго соблюдаем технологию производства. Мы не добавляем в мясные продукты собственного производства химические консерванты, поэтому срок хранения наших шашлыков, колбасок и купат недолгий. Для покупателей это означает, что на прилавках **«Быстронома»** каждый день представлены только самые свежие и вкусные продукты.

Попробуйте разные сорта шашлыков и мясных колбасок от «Быстронома», оцените новые вкусы и выберите самый аппетитный!



Наличие продукции уточняйте в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200; ул. Никитина, 114; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Линейная, 114; ул. Первомайская, 57; пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»), г. Искитим, ул. Ленинградская, 19 а (ТЦ «Апельсин»)

Наличие товаров уточняйте в магазинах

In vino veritas

Полезные свойства красного вина изучаются человечеством давно, тщательно и с удовольствием. Причем не только любителями застолий, но и серьезными учеными.

Т лавным аргументом, свидетельствующим в пользу красного вина, специалисты считают присутствие в напитке большого количества антиоксидантов. Эти вещества нейтрализуют окислительные процессы в клетках, замедляют старение, а также помогают организму бороться с болезнетворными бактериями. Кроме того, в красном вине в изобилии содержатся микроэлементы: кальций и магний, полезные для костей, калий и натрий, важные для поддержания водно-солевого баланса, цинк и медь, помогающие усваивать железо, и множество других важных веществ.

Ну, за иммунитет!

Ученые обнаружили, что в кожце черных сортов винограда, из которых производят красное вино, содержится большое количество ресвератрола. Это вещество способно бороться с опухолями, вирусами, понижать уровень сахара в крови и разжижать саму кровь. Ресвератрол помогает в нормализации веса, а также благотворно влияет на женское здоровье. Бокал красного вина снижает как систолическое, так и диастолическое артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем, а еще укрепляет иммунитет.

Не более бокала

Основа всех алкогольных напитков — этиловый спирт, поэтому врачи всего мира неустанно напоминают, что для здоровья полезно только умеренное употребление красного вина. Большинство специалистов сходятся во мнении, что здоровая норма составляет не более одного бокала (150 мл) в день для женщин любого возраста и мужчин старше 65 лет, а для остальных мужчин норма может достигать двух бокалов. Эта разница обусловлена тем, что среднестатистический мужчина весит больше и располагает большим количеством фермента, расщепляющего алкоголь.

Сухое или полусладкое?

Если при выборе напитка вы не только ориентируетесь на вкус, но и заботитесь о здоровье, то стоит упомянуть еще об одном преимуществе сухого красного перед остальными винами — минимальном содержании сахара.

В цифрах это выглядит так:

- сухое красное вино — до 4 г сахара на литр (г/л),
- полусухое вино — от 4 до 18 г/л,
- полусладкое вино — до 45 г/л,
- десертное вино — 180–200 г/л.

Чем выше уровень сахара в вине, тем удачнее оно подходит на роль десерта. И как любой десерт, количество вина, начиная с полусладкого и заканчивая десертным, лучше ограничивать.

Продолжение на стр. 14

Наличие товаров уточняйте в магазинах

**Кофе
как из кофейни
у вас дома**

PRO SHOPPER

На правах рекламы.



Наличие товаров уточняйте в магазинах

**Сангрия —
испанская королева
коктейлей**



Самый популярный испанский коктейль делается из сухого красного вина. Он замечательно освежает в жару и не слишком пьянит.

Ингредиенты:

- Красное сухое вино — 750 мл
- Вода — 100 мл
- Сахар — 60 г
- Апельсин — 2 шт.
- Яблоко — 1 шт.
- Персик — 1 шт.
- Лимон — 1 шт.
- Бренди — 125 мл
- Газированная вода — 250 мл
- Корица (палочка) — 1 шт.
- Гвоздика (бутоны) — 3 шт.
- Лед — по вкусу

В небольшом сотейнике смешать сахар, специи и воду, поставить на огонь и довести до кипения. Как только сахар растворится, снять пряный сироп с огня, процедить в большую емкость для смешивания и влить туда же сок одного апельсина. Второй апельсин, а также лимон, яблоко и персик нарезать небольшими кусочками и добавить к сиропу. Затем влить вино и бренди, перемешать и убрать в холодильник как минимум на пару часов. Перед подачей добавить к сангрии газированную воду и кубики льда.

Приятной дегустации! &



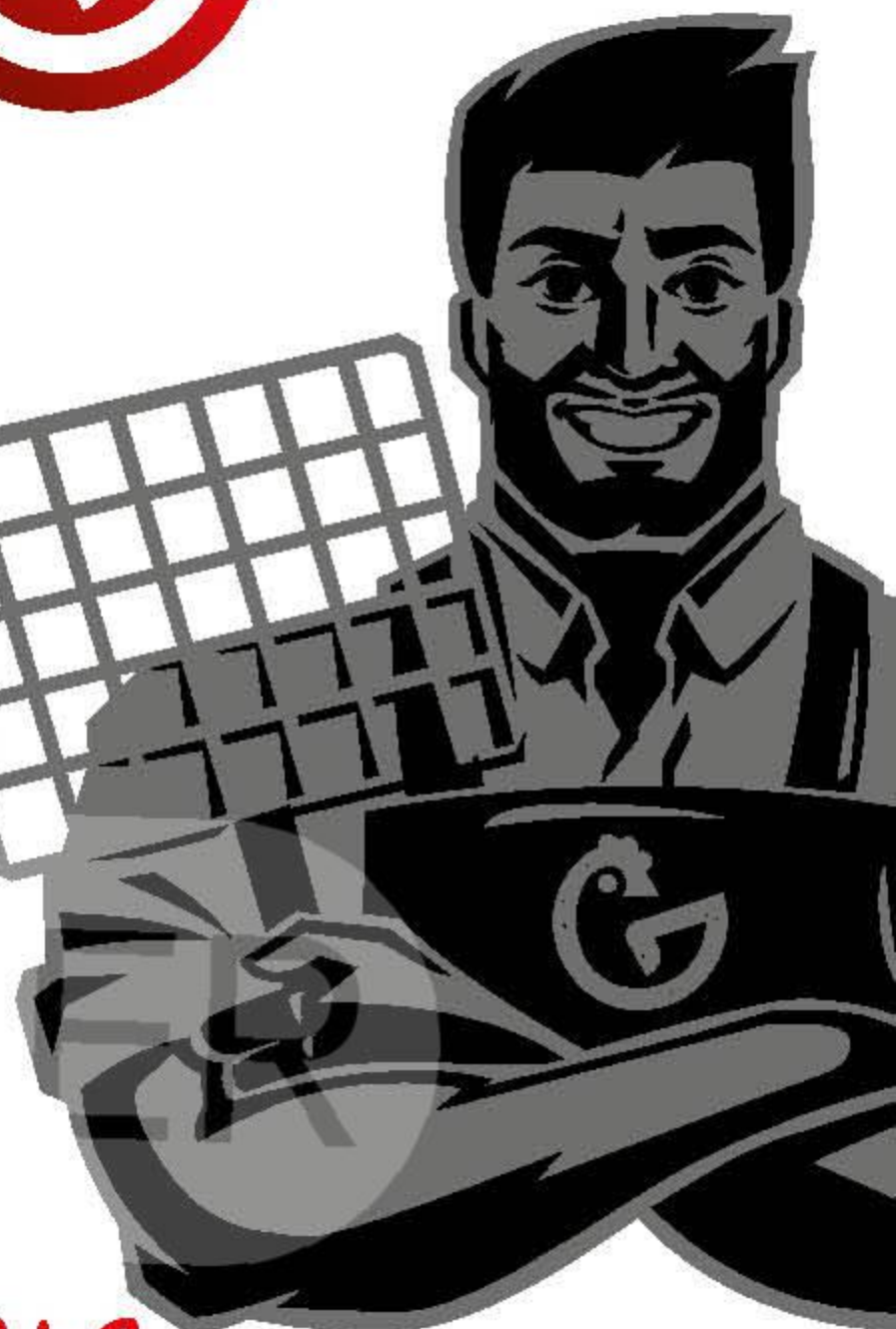
КОЛБАСКИ ШАШЛЫЧНЫЕ

Колбаски из мяса цыпленка-бройлера с нотками пряностей (паприка красная сладкая, тмин, красный и черный перец, майоран, мускатный орех, чабер, кориандр).

МОЖНО ПОЖАРИТЬ ИХ НА ГРИЛЕ ИЛИ ПРИГОТОВИТЬ НА СКОВОРОДЕ ДОМА!



Новосибирская
птицефабрика



КОЛБАСКИ ДЛЯ ГРИЛЯ СО ШПИКОМ

Сочные колбаски в натуральной оболочке из мяса цыплят-бройлеров. Натуральные пряности (черный перец, кориандр, имбирь), лук и кусочки шпика придают колбаскам неповторимый вкус и сочность.

ПРОСТЫ В ПРИГОТОВЛЕНИИ. ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ. А ТАКЖЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.



На правах рекламы.



ФИЛЕ Ц/Б В МАРИНАДЕ «ВЕНЕСУЭЛА»

Шашлык из нежного белого мяса цыпленка-бройлера. В состав маринада входит целый букет ароматных пряностей: паприка красная сладкая, тмин, перец красный, перец черный, лук, майоран, мускатный орех.

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЦЕНИТЕЛЕЙ ВКУСА.



Наличие товаров уточняйте в магазинах



БЫСТРОНОМ

СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО

кулинария

Огурчики по-тирольски

Ингредиенты:

- Огурцы свежие — 1 кг
- Чеснок — 4-5 зубчиков
- Зелень укропа — пучок
- Масло подсолнечное — 50 мл
- Соль — 1 ч. л.

Приготовление

Свежие огурчики разрезать вдоль на четыре части, а при необходимости — еще и поперек на кусочки по 10–12 см. Подготовленные овощи заправить измельченными чесноком и укропом, растительным маслом и тщательно перемешать.

Приятного аппетита! &



Готовое блюдо вы можете купить в любом магазине «Быстроном» по цене **39.90** руб. за 100 г либо приготовить самостоятельно. Все ингредиенты вы найдете на полках наших магазинов.





БЫСТРОНОМ

СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО

кулинария

Котлета «Аппетитная»

Ингредиенты:

- Фарш куриный — 700 г
- Кабачок — 300 г
- Яйца куриные — 2 шт.
- Мука — 80 г
- Крахмал картофельный — 50 г
- Масло подсолнечное — для жарки
- Перец черный молотый, соль, зелень укропа — по вкусу

Приготовление

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Зелень укропа измельчить. К фаршу добавить кабачок, яйца, муку, крахмал, зелень, соль и перец. Дать смеси настояться около 15 минут. Из полученной массы сформировать круглые приплюснутые котлеты и обжарить их с двух сторон на подсолнечном масле до золотистой корочки. Обжаренные котлеты довести до готовности в духовке при температуре 160 °С в течение 7–10 минут.

Приятного аппетита! &



Готовое блюдо вы можете купить в любом магазине «Быстроном» по цене **49.90** руб. за 100 г либо приготовить самостоятельно. Все ингредиенты вы найдете на полках наших магазинов.

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г.
Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя».
Указанные цены могут быть изменены.
Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Количество товара ограничено.
Подробная информация на сайте: быстроном.рф



Лучшие цены «Быстронома»

Минтай глазурь
не более 5% без головы
свежемороженный



1 кг
139.90

Кета ЗОЛОТАЯ ФИШКА
филе-кусочек слабосоленая



150 г
139.90

Сельдь САНТА БРЕМОР
Деликатесное отборное
филе



300 г
119.90

**Салат из морской
капусты БАЛТИЙСКИЙ
БЕРЕГ** натуральный



250 г
39.90

**Салат из морской
капусты БАЛТИЙСКИЙ
БЕРЕГ** в майонезе с сыром,
«Крабовый»



250 г
49.90

**Крабовые палочки
МЕРИДИАН** для салата
охлажденные



200 г
69.90

**Ветчина КМК
Балтийская**



500 г
109.90

Колбаса ДЫМОВ Экстра
салями сырокопченая



235 г
109.90

Сервелат СМП
варено-копченый



340 г
99.90

Бекон ДЫМОВ Венгерский
сырокопченый нарезка



200 г
129.90

**Колбаса ТОРГОВАЯ
ПЛОЩАДЬ Докторская**



470 г
149.90

Ветчина ВЯЗАНКА
с индейкой



450 г
169.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

**Сервелат СПК
Фирменный**
варено-копченый



380 г
179.90

**Колбаса ТОРГОВАЯ
ПЛОЩАДЬ** Кремлевская
варено-копченая



380 г
269.90

**Колбаски ДЫМОВ
Охотничьи** полукопченые



240 г
99.90

**Сардельки СМП
Ильинские**



1 кг
119.90

**Шпикачки СМП Колбасыч
Чешские**



1 кг
129.90

**Сардельки СПК
Необыкновенные**



1 кг
139.90

Сыр КИПРИНО
бзмж 50%



200 г
139.90

Сыр плавленый ХОХЛАНД
с грибами, с ветчиной,
сливочный бзмж 45%



400 г
149.90

Сыр АРЛА НАТУРА
легкий бзмж 16%



200 г
149.90

**Сыр ТОМСКОЕ МОЛОКО
Сулугуни** бзмж 45%



300 г
169.90

**Сыр АЛТАЙСКИЕ
ПРОДУКТЫ Российский**
бзмж 50%



1 кг
299.90

Сыр КИПРИНО Сливочный
бзмж 50%



1 кг
499.90



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Лучшие цены «Быстронома»

Молоко ВЕСЕЛЫЙ МОЛОЧНИК
пастеризованное бзмж 2.5%



Молоко ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ
пастеризованное бзмж 3.2%



Молоко ТЕМА Малышок
детское обогащенное
стерилизованное бзмж 3.2%



Сметана ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ бзмж 15%



Сметана ВЕСЕЛЫЙ МОЛОЧНИК бзмж 15%



Творог ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ
бзмж 5%



Кисломолочный напиток КРИСТАЛЛ Айран, Тан
огуречный бзмж 1%



Напиток НЕМОЛОКО
овсяный классический,
овсяный шоколадный,
гречневый 3.2%



Пудинг ЭРМИГУРТ
ванильный, карамельный,
королевский шоколад бзмж 3.2%



Йогуртный продукт КАМПИНА Нежный банан-клубника, абрикос-манго с соком, лесные ягоды бзмж 1.2%



Сырок глазированный ТЗ КРИВОЩЕКОВ

с ванилью, с какао бзмж 20%



Крем взбитый сливочный КАМПИНА

ультрапастеризованный бзмж 20%



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Лучшие цены «Быстронома»

**Пельмени САЛЬНИКОВ
Сибирские**



**Вареники ВЕЛИКОСОЧНЫЕ
с вишней**



**Блинчики СОЛНЦЕПЕК
без начинки**



**Тесто ЕДИМ ДОМА
слоеное пресное**



**Масло сливочное ЛЕБЕДЕВСКАЯ
АФ Крестьянское бзмж 72.5%**



**Масло сливочное ЭКОМИЛК
бзмж 82.5%**



**Масло сладко-сливочное ОЗК
Крестьянское бзмж 72.5%**



**Мороженое КУПИНО
шоколадный в вафельном стаканчике
бзмж**



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Лучшие цены «Быстронома»

Мука АВАНГАРД
пшеничная высший сорт



Макаронные изделия ГРАНМУЛИНО перья, рожки витые



Гречневая крупа АГРОМАСТЕР



Говядина тушеная БКК
ГОСТ высший сорт



Майонез НЖК
Провансаль



Кетчуп ХАЙНЦ итальянский,
острый, с чесноком и пряностями,
для гриля и шашлыка



Ассорти овощное дядя ВАНЯ
огурцы, томаты ГОСТ



Картофельное пюре ДОШИРАК
говядина, курица



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Лучшие цены «Быстронома»

Шоколад РОССИЯ молочный с хрустящим печеньем, молочный



Шоколад МИЛКА клубника со сливками, фундук, молочный



Набор конфет ТОФФИФИ



Конфеты НШФ Ласточка вестница весны



Конфеты НШФ Чародейка, Сказка, Красная шапочка



Конфеты НШФ Мишка косолапый



Зефир НШФ ванильный



Печенье ПОСИДЕЛКИНО Овсяное с миндалем, с кусочками шоколада



Печенье ЛОТТЕ Чоко-Пай 12 шт.



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет покупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. [Подробная информация на сайте: быстроном.рф](http://bystronom.ru)

Лучшие цены «Быстронома»

Кофе МАКСИМ растворимый



Кофе ЯКОБС Милликано



Кофе НЕСКАФЕ Голд растворимый



Кофе ЭГОИСТ Нуар зерно, молотый



Чай АХМАД зеленый с жасмином, Эрл Грей черный, Английский завтрак черный



Чай ТЕСС Плежэ черный, Лайм зеленый



Чай АЗЕРЧАЙ Премиум Традициональ, Премиум Букет черный



Чай ГРИНФИЛД Голден Цейлон, Флаин Драгон

Срок действия предложения с 28.04 по 12.05.2020 г.



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Лучшие цены «Быстронома»

Питьевая вода БОНАКВА
негазированная,
сильногазированная



1,5 л
26.90

Минеральная вода БОРЖОМИ лечебно-столовая
газированная



0,5 л
59.90

Питьевая вода ЛЕБЕДУШКА негазированная



9 л
59.90

Вода СВЯТОЙ ИСТОЧНИК
артезианская 1 категории
негазированная



5 л
69.90

Квас АНДРЕИЧ Классический
фильтрованный живого
брожения, пастеризованный
для окрошки



1,5 л
39.90

Квас РЖАНОЙ БОЧОНОК Трехсосенский



1,5 л
59.90

Газированный напиток МИРИНДА Оранж, ПЕПСИ,
СЕВЕН АП



1,5 л
64.90

Газированный напиток ШВЕПС ТОНИК биттер
лимон, индиан тоник, дерзкий
гранат, мохито



0,9 л
64.90

Сок ИЛ ПРИМО ананас,
апельсин, мультифрукт



0,2 л
34.90

Напиток МОЯ СЕМЬЯ в ассортименте



0,95 л
44.90

Сок Я яблочный осветленный,
персик с мякотью,
мультифруктовый обогащенный,
томат с мякотью



0,97 л
89.90

Сок ДОБРЫЙ яблоко, апельсин,
мультифрукт, яблоко-персик,
деревенские яблочки, яблоко-малина,
яблоко-вишня, томат



2 л
99.90



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Для малышей

**Детское молочко
НУТРИЦИЯ МАЛЮТКА
3, 4 бзмж**

Срок действия предложения
с 28.04 по 12.05.2020 г.



**Детское молочко
НЕСТОЖЕН 3, 4 бзмж**



**Детское молочко
НУТРИЛОН 3, 4 бзмж**



**Смесь НУТРИЛОН
Гипоаллергенный 1, 2
бзмж**



Каша АГУША жидкая груша-банан, рисовая яблоко-груша, гречневая, овсяная малина, молочная бзмж

Срок действия предложения
с 28.04 по 12.05.2020 г.



Каша НЕСТЛЕ молочная пшеничная яблоко-земляника, мультизлаковая яблоко-черника-малина, мультизлаковая груша-персик, овсяная яблоко бзмж



Каша НУТРИЛОН безмолочная гречневая, кукурузная, мультизлаковая, овсяная, рисовая



Пюре АГУША в ассортименте
Срок действия предложения
с 13.05 по 26.05.2020 г.



Пюре БАБУШКИНО ЛУКОШКО рагу овощное с говядиной, с цыпленком



Пюре ГЕРБЕР брокколи, груша Вильямс, морковь, тыква, чернослив, цветная капуста



Коктейль ФРУТОНЯНЯ МОЛОЧНЫЙ клубника-земляника, с малиной стерилизованный, с бананом стерилизованный бзмж

Срок действия предложения
с 28.04 по 12.05.2020 г.



Сок ФРУТОНЯНЯ в ассортименте
Срок действия предложения
с 28.04 по 12.05.2020 г.



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Для малышей

Вода АГУША детская питьевая с соком яблоко, садовые ягоды, яблоко-виноград, яблоко-вишня

Срок действия предложения с 28.04 по 12.05.2020 г.



0,3 л
26.90

Фруктовые кусочки ФРУТОНЯНЯ яблоко-малина, яблоко-клубника-банан



15 г
27.90

Завтрак НЕСКВИК Алфавит молочный шоколад, шоколадные шарики, ДУО шоколадные шарики



250 г
99.-

Подгузники БЕЛЛА ХЭППИ макси плюс 9-20 кг 12 шт., 12-25 кг 10 шт., 8-18 кг 12 шт., 5-9 кг 13 шт.



149.-

Подгузники-трусики МЕПСИ 6-11 кг 58 шт., 9-16 кг 44 шт., 12-22 кг 38 шт.



749.-

Подгузники ПАМПЕРС Актив Бэби 6-10 кг 82 шт., 9-14 кг 70 шт., 13-18 кг 52 шт., 11-16 кг 60 шт.



799.-

Подгузники-трусики ЛИБЕРО An&Go 10-14 кг 48 шт., 13-20 кг 44 шт.



849.-

Подгузники-трусики ПАМПЕРС Премиум Кеа 9-15 кг 38 шт., 12-17 кг 34 шт., от 15 кг 31 шт., 6-11 кг 48 шт.



949.-

Подгузники-трусики ХАГГИС Элит софт 6-11 кг 54 шт., 8-14 кг 42 шт., 12-17 кг 38 шт.



1279.-

Шампунь-гель УМКА от макушки до пяточек, с экстрактом ромашки и череды



200 мл
99.90

Зубная щетка АКВАФРЕШ Детская Кидз мои молочные зубки мягкая от 3 до 5 лет, **Детская Юниор** 6-9 лет мои большие зубки



82.90

Зубная паста детская ПРЕЗИДЕНТ Джуниор земляника от 6 лет



50 мл
144.90

Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Лучшие цены «Быстронома»

Пиво БАЛТИКА №3 классическое светлое



Пиво КАРЛСБЕРГ светлое пастеризованное фильтрованное



Энергетический напиток ГОРИЛЛА



Гренки ХРУСТИМ копченый лосось, острый сыр, ребрышки на гриле



Пиво КЛИНСКОЕ светлое



Пиво ЛОВЕНБРАУ Оригинальное светлое



Энергетический напиток БЛЭК МОНСТР ультра, доктор, энерджи



Чипсы ЛЕЙС в ассортименте



Пиво БОЧКАРИ Алтайский КОЛОС светлое фильтрованное непастеризованное, **Немецкое** светлое пастеризованное



Пиво БРАМА светлое



Пиво КОНРАД светлое



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

**Рукав для запекания
ФРЕКЕН БОК**



**Фольга пищевая
ФРЕКЕН БОК МАКС**



Набор ФОПОС Охотник-5
стакан, тарелка, вилка, стопка,
салфетка



Мангал ФОРЕСТЕР
разборный 6 шампуров



Решетка-гриль ФОРЕСТЕР
объемная 26*38 см



**Жидкость для розжига
РУССКИЙ ЛЕС**



Щепя для копчения бук



Щепя для копчения вишня



Уголь МЕГА ГРИЛЬ



Спираль РАПТОР
от комаров без запаха



**Аэрозоль ГАРДЕКС Бэби для
детей от 1 года от комаров,
МОШКИ**



**Аэрозоль ГАРДЕКС
Экстрим от клещей**



Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет покупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. [Подробная информация на сайте: быстроном.рф](http://bystronom.ru)

Бальзам ШАУМА Энергия природы клубника-банан и семена чиа и **Шампунь ШАУМА Энергия природы клубника-банан и семена чиа** и **гель для душа** для волос и тела

Дезодорант РЕКСОНА Клиникал сухость и уверенность женский спрей, шарик

Срок действия предложения с 28.04 по 12.05.2020 г.



200 мл
89.90

Срок действия предложения с 28.04 по 12.05.2020 г.



400 мл
109.90



150 мл
159.90

Зубная паста СПЛАТ Актив, Ультра комплекс

Гель для стирки ВУЛАЙТ Премиум Колор, Премиум Деликат

Таблетки для ПММ ФИНИШ Пауэр болл все в 1 макс



100 мл
109.90



900 мл
189.90



50 шт.
569.90

Стиральный порошок ТАЙД Колор с ароматом сибирских трав, лаванды и березовой воды

Средство для мытья посуды АОС Кристал, Ультра грин

Средство для мытья посуды ФЕЙРИ зеленое яблоко, нежные руки чайное дерево и мята

Срок действия предложения с 13.05 по 26.05.2020 г.



3 кг
209.90



450 мл
52.90

Срок действия предложения с 13.05 по 26.05.2020 г.



650 мл
79.90

Гель для сантехники САНФОР Спецл блэк

Средство дезодорирующее БРЕФ Дачный

Туалетная бумага СОФФИОНЕ Премио тоскана лаванда, Премио натурал 3 слоя 4 рулона



750 мл
79.90

Срок действия предложения с 28.04 по 12.05.2020 г.



450 г
79.90



59.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

Губка для посуды ПАКЛАН
Практи универсальная



5 шт.
29.-

Губка кухонная КВАЛИТА
Бабл эффект



5 шт.
45.-

Губка кухонная
ВОРТЕКС крупнопористая



5 шт.
89.-

Салфетка ВОРТЕКС
ВИСКОЗНАЯ



3 шт.
65.-

Салфетки ПАКЛАН
Практи губчатые
2 шт. 18*18 см



79.-

Салфетки СЕЛЕСТА
для уборки в рулоне



50 шт.
179.-

Мешочки для льда ПАКЛАН



240 шт.
39.-

Мешочки для завтрака
ПАКЛАН с клипсами
18*28 см 80 шт.



49.-

Пакеты фасовочные
СЕЛЕСТА



100 шт.
49.-

Пакеты для мусора
КВАЛИТА с ручками
60 л 15 шт.



65.-

Пакеты для мусора ВОРТЕКС
с затяжкой 35 л 15 шт.



89.-

Мешки для мусора
СЕЛЕСТА 160 л 10 шт.



159.-



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 28 апреля (с 13:00) по 26 мая 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**



Пицца от «Быстронома» — вкусная и универсальная!

БЫСТРОНОМ
СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО
пекарня



Наличие продукции уточняйте в магазинах. Ждем вас в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Никитина, 114; ул. Линейная, 114; пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»); ул. Первомайская, 57.

Наличие товаров уточняйте в магазинах



Пицца — угощение, которому всегда найдется место на любом столе! Она может быть и легкой закуской, и основным блюдом, ее легко прихватить с собой на прогулку или поесть на работе. Пицца годится и для перекуса, и для праздничного застолья. Да она сама — как праздник! Пицца — это как минимум повод забежать в гости на кусочек или забраться с целой коробкой под плед и пересмотреть сезон любимого сериала.



В «Быстрономе» вас всегда ждет свежая, только что из печи, пицца нескольких видов. Наши повара не скупятся на ингредиенты и, главное, сыр — в наших пиццах и твердые сорта, и изысканный голубой, и нежная моцарелла.

Кстати, для сыроманов особо рекомендуем пиццу «Четыре сыра» из «Быстронома».

Наша пицца понравится даже гурманам: тесто мы замешиваем на оливковом масле, ингредиенты для начинок используем только свежие и качественные. Основа у всех наших пицц тоненькая, а начинка — обильная и разнообразная.



Выбирайте, какая пицца вам по душе:



- **«Гавайская»**
- **«Пепперони»**
- **«Баварская»**
- **«Куриная»**
- **«Морская»**
- **«Мясная»**
- **«Карбонара»**
- **«Грибная»**
- **«Четыре сыра»**

Наличие продукции уточняйте в магазинах. Ждем вас в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Никитина, 114; ул. Линейная, 114; пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»); ул. Первомайская, 57.

Наличие товаров уточняйте в магазинах



Обед из рукава

С помощью рукава для запекания вы быстро и легко создадите вкуснейшие

блюда, да и гору посуды после готовки мыть не придется.

Это действительно замечательный способ усовершенствовать древнейшую кулинарную технологию: в рукаве для запекания можно готовить и овощи, и грибы, и мясо, и рыбу, и птицу — как по отдельности, так и вместе. А еще это очень...

Полезно

Во-первых, в пище, приготовленной таким способом, **сохраняется больше полезных веществ**, которые выходили бы в бульон при варке или в жир при поджаривании на сковороде. А во-вторых, при готовке в рукаве для запекания нет необходимости использовать масло, а значит, блюдо будет менее калорийным.

Вкусно

При запекании в рукаве **продукты получаются исключительно сочными**, так как все соки останутся внутри. Если вы любите поджаристую корочку, то выньте рукав из духовки за 15 минут до окончания приготовления блюда и сделайте на нем разрезы. Тогда мясо и овощи не успеют потерять соки, но смогут запечься сверху, будто их готовили на открытом огне.

Безопасно

Рукава для запекания изготавливают из специальных материалов, которые способны выдержать высокие температуры, не меняя своих химических и физических свойств. А значит, продукты внутри никак не взаимодействуют с материалом, даже если обладают, например, высокой кислотностью.

Разнообразно

Это, пожалуй, **универсальный способ приготовления**, позволяющий мясо, рыбу или курицу запекать одновременно с предполагаемым гарниром. Следует лишь обратить внимание на то, чтобы время приготовления всех ингредиентов не расходилось слишком сильно. Традиционные гарниры, например картофель, отлично запекаются с курицей. К рыбе лучше подбирать более быстрые в приготовлении овощи — кабачки или перец. Единственное, что не нужно пытаться запечь в рукаве, — это сухие крупы. Им не хватит влаги и времени, чтобы дойти до кондиции.

Технологично

В комплекте с рукавом продаются **специальные зажимы**, которые позволяют герметично его закрыть. Перед помещением в духовку рукав нужно проткнуть сверху в нескольких местах для того, чтобы горячий пар не разорвал рукав изнутри. Блюдо в рукаве всегда нужно ставить в уже разогретую духовку, иначе процесс запекания превратится в варку. И обязательно следует свериться с цифрами на упаковке: там должна быть указана максимально допустимая температура запекания.

Быстро

При запекании в рукаве нужно учитывать, что из-за его герметичности **время приготовления всех продуктов значительно сокращается**. Например, килограмм говядины будет запекаться не дольше часа, тогда как на открытом противне ему понадобится не менее двух часов.

Говяжья вырезка под соусом с цукини



Ингредиенты:

- Говяжья вырезка — 600 г
- Масло сливочное — 2-3 ст. л.
- Листья базилика — большой пучок
- Масло оливковое — 1,5 стакана
- Цукини — 4 шт.
- Соль, перец — по вкусу

Листья базилика поместить в блендер, влить оливковое масло и взбивать до однородности. Приправить черным перцем. Цукини очистить, нарезать кубиками и обжарить со сливочным маслом до золотистого цвета. Влить в сковороду немного воды, чтобы она чуть покрывала овощи. Дать закипеть и готовить 5 минут, затем измельчить все в блендере до состояния пюре, посолив и поперчив. Вырезку целиком обжарить на раскаленной сухой сковороде по минуте с каждой стороны. Затем переложить мясо в пакет для запекания и довести до готовности в духовке, разогретой до 180 °С (около 10–15 минут). Переложить мясо на тарелку, накрыть фольгой и дать отдохнуть 5 минут, затем нарезать, полить базиликовым маслом и подать с пюре из цукини.

Приятного аппетита! &



Мой дружок — творожок

Творог — суперполезный продукт и для малышек, и для деток постарше. Он содержит белок, микро- и макроэлементы, а также витамины в максимально доступной для детского пищеварения форме.

Б лагодаря кальцию, фосфору и витамину D творог незаменим для здоровья костей и зубов ребенка. Витамины А и С, присутствующие в твороге, отвечают за рост и зрение малыша и поддерживают целостность слизистых оболочек. Витамины группы В способствуют укреплению мышц и нервной системы крохи. Кроме того, в составе этого кисломолочного продукта есть много пробиотиков, положительно влияющих на иммунитет и работу кишечника.



Добро пожаловать в меню

Во втором полугодии жизни малыш начинает активно двигаться — ползать, садиться, вставать, а затем и ходить. Эти процессы требуют солидных затрат энергии и ресурсов для развития костей и мышц. Тут-то и приходит на помощь творожок. Тем более, что к восьми месяцам в детском организме вырабатывается достаточное количество ферментов для переваривания кисломолочных продуктов.



Какой выбрать?

Предпочтение стоит отдать творожку, предназначенному именно для детей. Обычный творог, даже очень мягкий, не подходит малышам по минеральному составу, и его можно начинать вводить в рацион только после трех лет. Оптимальная жирность детского творожка — 4–6%. Если ребенок очень энергичен и активно растет или же, напротив, плохо прибавляет в весе, можно давать и более жирный продукт (10–15%).

Лучший вариант полдника

Наиболее полноценно творог усваивается во второй половине дня, ближе к вечеру. Поэтому творожное блюдо лучше подавать на полдник. Сочетать его можно с фруктами, а в дальнейшем — с печеньем. Тем, кто постарше, можно предложить разнообразные творожные десерты и выпечку на основе творога — такие блюда питательны и полезны, а их приготовление не займет много времени.





Творожно-ореховый пудинг

Ингредиенты:

- Творог — 300 г
- Яйцо — 2 шт.
- Сахарная пудра — 1/4 ст.
- Грецкие орехи — 30 г
- Панировочные сухари — 3 ст. л.
- Лимонная цедра — 1/2 ст. л.
- Ванильный сахар — 1/2 ч. л.
- Соль — по вкусу

Измельчите орехи до состояния муки, яичные желтки разотрите с сахарной пудрой и соедините с протертым творогом. Добавьте щепотку соли, цедру, ванильный сахар и взбейте. Смешайте творожную массу с сухарями, орехами и подмешайте взбитые в густую пену белки. Форму для выпечки посыпьте панировочными сухарями и заполните творожной массой. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке полчаса. Выложите пудинг на блюдо и подавайте с фруктовым сиропом или со сметаной.



Творожные пончики

Ингредиенты:

- Творог — 500 г
- Сахар — 6 ст. л.
- Яйцо — 3-4 шт.
- Мука — 2 стакана
- Разрыхлитель — 2 ч. л.
- Ванильный сахар — 1 пакетик
- Сахарная пудра, растительное масло, соль — по вкусу

Яйца слегка взбить венчиком, добавить ванильный и обычный сахар, соль, творог и тщательно перемешать. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку. Еще раз все перемешать и убрать на час в холодильник. Скатать из творожной массы шарики. В глубоком сотейнике разогреть растительное масло и жарить пончики. Готовые творожные пончики выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло, затем посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Приятного аппетита! &



Спа в бане

При грамотном подборе уходовых процедур поход в баню вполне может стать достойной заменой визита к косметологу.

В парилке поры раскрываются, омертвевшие частицы кожи удаляются, а ткани насыщаются влагой и кислородом. После посещения бани, сауны или хамама кожа естественным образом обновляется, становится мягкой и приобретает здоровый вид. А применяя скрабы и маски для лица и тела, вы дополнительно наполните кожу здоровьем и красотой без особых усилий и затрат.



Сначала — скраб

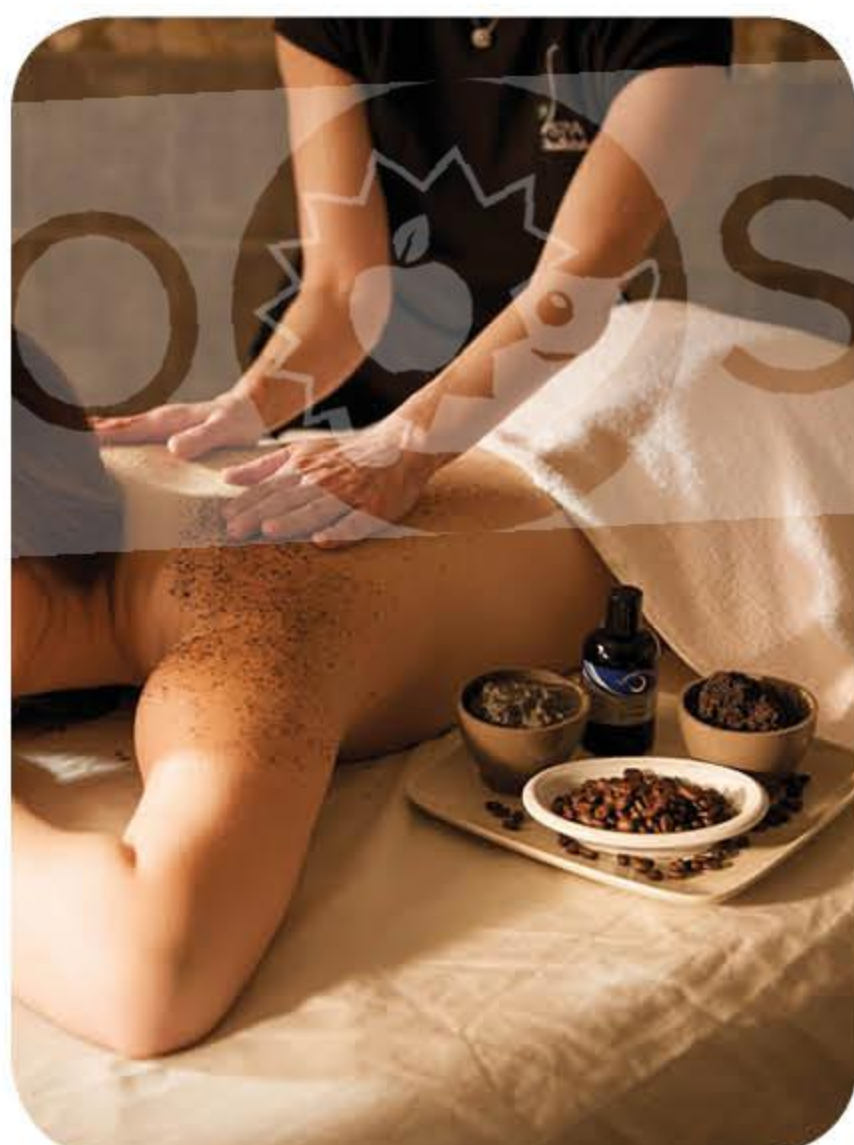
Медовое удовольствие

Самый популярный скраб для бани или сауны делается на основе меда. Медовый скраб способствует глубокому очищению и увлажнению. Мед питает кожу, ускоряет обменные процессы и заживляет мелкие ранки. **Для приготовления скраба понадобятся две части меда и одна часть молотой корицы.** Полученную массу можно наносить как на тело, так и на лицо. После нанесения скраба нужно посидеть в парилке 3-4 минуты, а затем смыть его теплой водой.



Апельсиновая энергия

Все, что вам понадобится для этого скраба, — **стакан высушенных шкурок апельсина и вода.** Смешайте тщательно размолотую цедру с водой до образования кашицы и нанесите на тело. Это обеспечит хороший пилинговый эффект. Особенно такой скраб полезен для жирной кожи, а чтобы побаловать сухую — добавьте в смесь немного сметаны или оливкового масла.



Кофейный релакс

Свежий оттенок и подтянутость коже придает скраб на основе натурального кофе. Его используют для глубокой регенерации кожи и борьбы с растяжками. Кофе содержит большое количество антиоксидантов и других активных веществ, что делает такой скраб отличным антицеллюлитным средством. **Кофейную гущу** или мелко помолотый черный кофе можно **разбавить нежирной сметаной** или натуральным йогуртом в пропорции 1:2, также можно использовать мед или оливковое масло. Наносить скраб следует массажными движениями во время отдыха между заходами в парную.

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ФИОЛЕТОВЫЙ ШАМПУНЬ!

КОГДА ЭФФЕКТ СХОДИТ НА НЕТ

Если вы перешли на блонд или мелировали темные волосы, то наверняка столкнулись с проблемой: через несколько недель на осветленных волосах **начинают проявляться желтые и рыжие оттенки.**

Используйте средства Фиолетовой гаммы Elseve, чтобы **нейтрализовать желтизну.** Фиолетовые пигменты нейтрализуют теплые оттенки и возвращают светлым или мелированным волосам холодный тон и сияние.

БЛОНД-УХОД: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 1 Раз в неделю используйте Фиолетовый шампунь Elseve: за одно применение нежелательная желтизна исчезнет. Наносим массирующими движениями. Блондинкам рекомендуем выдерживать 1-3 мин, а мелированным брюнеткам - чуть подольше - 5 мин. Потом смываем.
- 2 Чтобы закрепить результат, используйте Фиолетовую маску Elseve. Она **интенсивно питает волосы и усиливает нейтрализацию желтизны.** Наносим на влажные волосы после Фиолетового шампуня. На светлых волосах выдерживаем 5 мин., на мелированных - 10 мин. Затем смываем.
- 3 В остальное время используем шампунь Elseve «Эксперт Цвета». Он поможет **защитить ваш цвет** и обеспечит роскошное питание ваших волос.



На правах рекламы.
ELSEVE

L'ORÉAL
PARIS

Наличие товаров уточняйте в магазинах



Примеряем маски

Соляная маска

Для нее понадобятся **натуральный мед и морская соль** мелкого помола в равных объемах. Ингредиенты нужно смешать, смесь нанести на тело и отправиться в баню на 20 минут. Помните, что эта маска нужна, чтобы усилить потоотделение и вывести из организма максимальное количество токсинов, поэтому ее можно использовать прямо в парилке.



Маска из творога

Эта питательная маска особенно хороша для обладательниц нормальной кожи. Возьмите две столовых ложки **творога, разбавьте кефиром или морковным соком** и тщательно перемешайте. После нанесения смеси на кожу, отдохните полчаса, а затем ополосните лицо теплой водой.



Желтковая маска

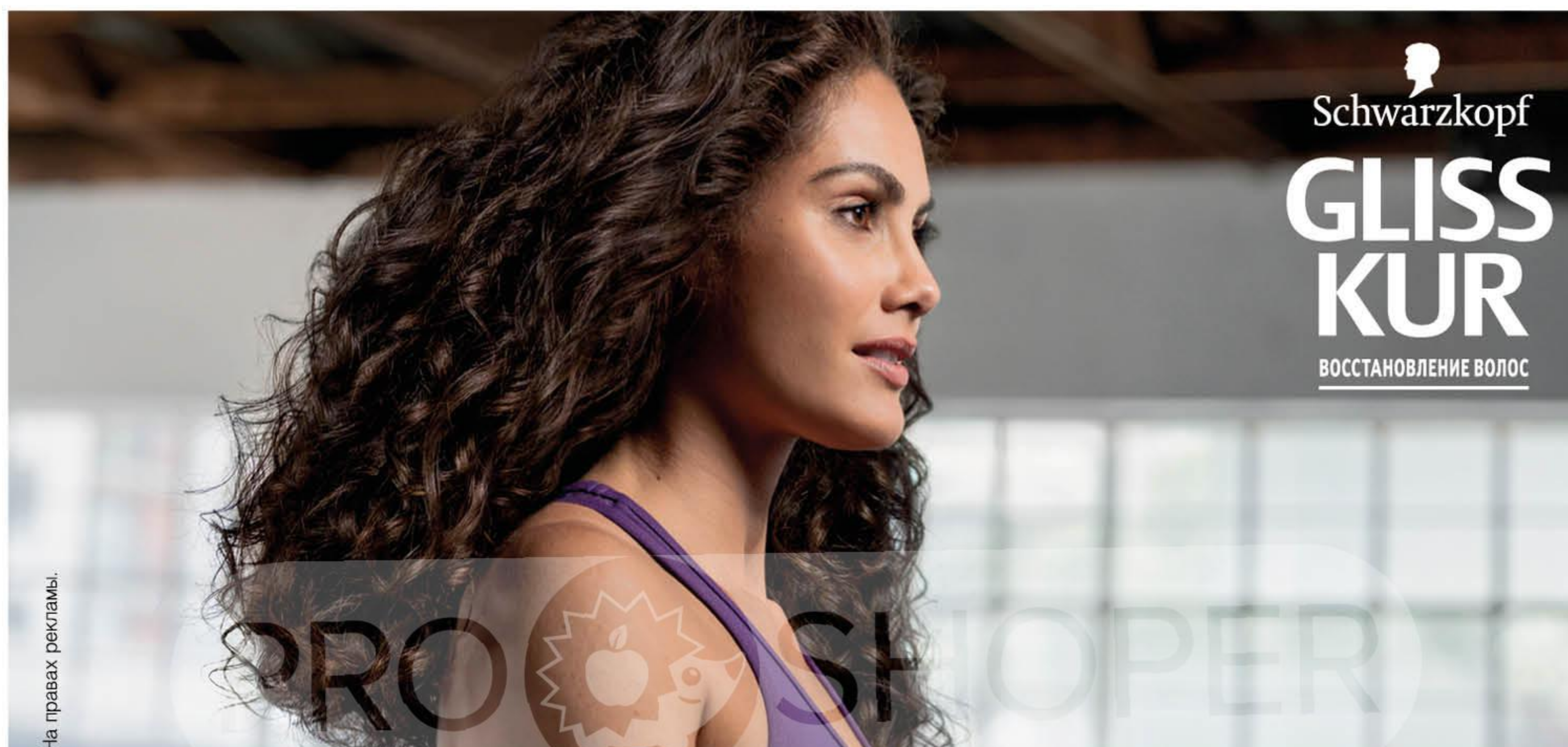
Для сухой кожи лица прекрасно подойдет желтковая маска **с добавлением оливкового масла**, пяти капель **лимонного сока** и столовой ложки **натурального меда**. Перемешайте все ингредиенты с одним яичным желтком и нанесите на полчаса.



Маска из косметической глины

Маски из цветной косметической глины способствуют снятию воспалений на жирной коже и ускоряют процессы регенерации. **Глину разводят водой** до пастообразного состояния, плавными движениями наносят на лицо и оставляют до высыхания. Затем маску аккуратно смывают водой, а кожу увлажняют кремом.

Если у вас нет времени, чтобы сделать скрабы и маски для домашнего спа самостоятельно, помните, что в ассортименте «Быстронома» вы всегда можете найти готовые косметические средства. Будьте здоровы и прекрасны! &



На правах рекламы.

Начиная с 1952 года **Gliss Kur** закрепил за собой статус новатора, разрабатывающего уникальные восстанавливающие формулы.

В этом году марка впервые представила стойкую краску с ухаживающими свойствами. Одним из ключевых ингредиентов новинки является гиалуроновая кислота.

Компонент широко применяется в уходе за кожей и известен способностью удерживать влагу в организме.

Новинка позволяет цвету закрепиться глубоко внутри волоса для стойкого, насыщенного оттенка и ухоженного вида. Испытания в лабораториях **Schwarzkopf** подтвердили, что новая технология окрашивания улучшает качество волос, делает их увлажненными, облегчает расчесывание и уменьшает ломкость.



Продукты новой линейки для ухода за волосами **Gliss Kur Bio-Tech Регенерация** стимулируют волосяные луковицы, восстанавливают структуру волоса на клеточном уровне и предотвращают внешние повреждения, что позволяет волосам расти здоровыми и крепкими.



Наличие товаров уточняйте в магазинах

ДЕЛАЙ, ЧТО ЛЮБИШЬ. GLISS KUR ВОССТАНОВИТ.

Детки у экранов

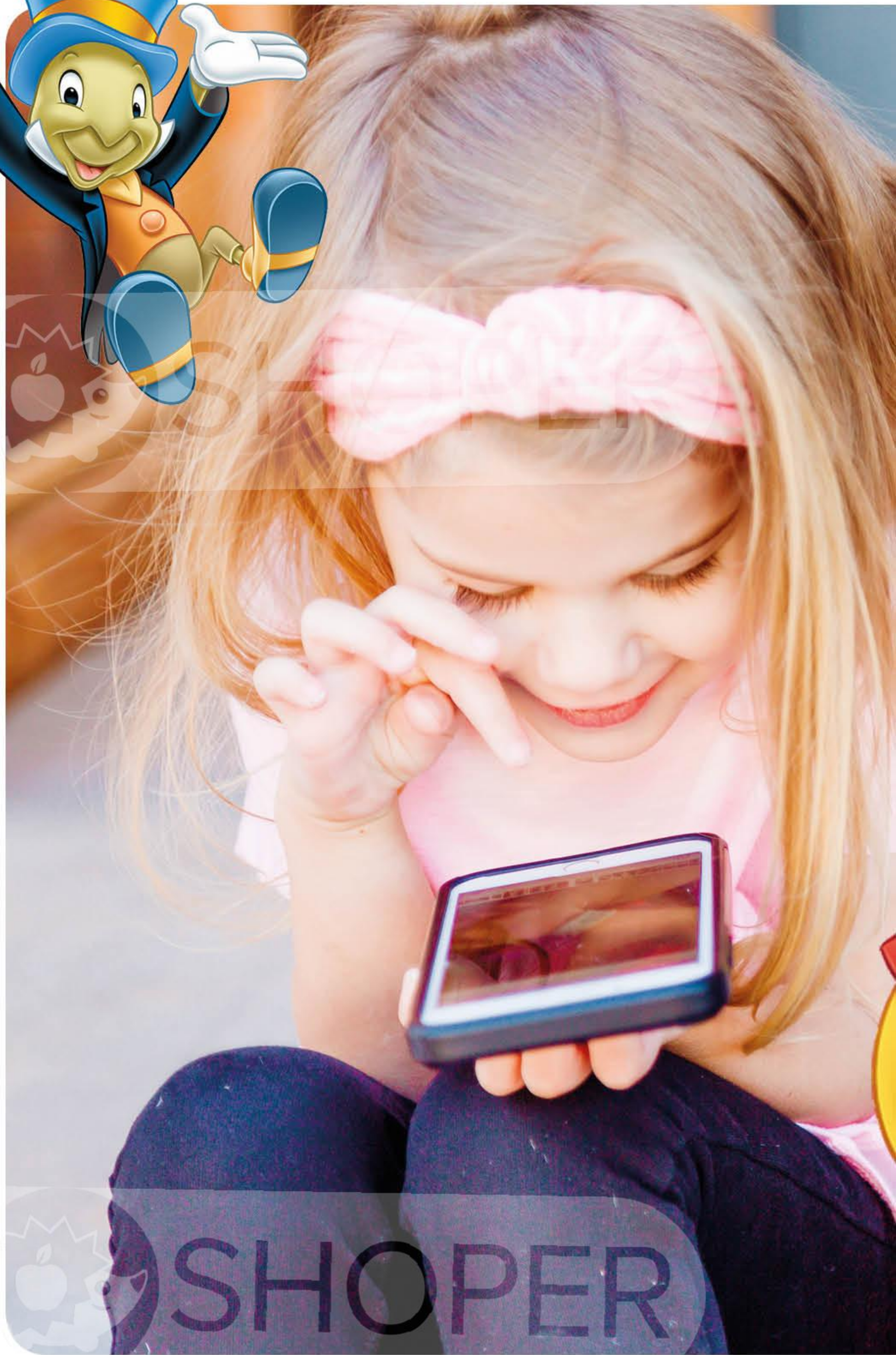
Хорошо это или плохо, но сегодня большинство малышей, не говоря уже о школьниках, не могут представить свою жизнь без компьютера или планшета.

Польза: Обучение и досуг

Нисколько не сомневаясь в пользе традиционных книжек и кубиков, признаем: современные развивающие программы и игры для детей имеют множество плюсов. **Они легко доступны в сети или на дисках, не занимают места в квартире, а их разнообразие** позволяет найти подходящий материал для ребенка любого возраста. Существуют **виртуальные игры**, развивающие память и внимание, обучающие логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков. Они **помогают малышу знакомиться с окружающим миром, узнавать новое, получать знания в интересной игровой форме и весело проводить время.**

Вред: Ущерб здоровью и «живому» общению

Однако во всем важна мера, и постоянное нахождение у экрана компьютера или планшета может навредить здоровью ребенка. Кроме того, в первые годы жизни, когда идет активное развитие организма, для малыша очень важны разнообразные тактильные ощущения, которых современные гаджеты практически не дают. От долгого «зависания» в гаджетах у ребенка **может появиться головная боль, ухудшиться зрение, нарушиться осанка.** В более старшем возрасте дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми и соцсетями, **могут потерять интерес к окружающей реальности и «живому» общению, а также приобрести нервные расстройства.**





Правила безопасности

До 5 лет ребенок не должен проводить у компьютерного экрана более 10 минут в день. Постепенно это время можно немного увеличивать, добавляя по 3-4 минуты и доведя его до 20–25 минут на тот момент, когда малышу исполнится 6-7 лет. К 9-10 годам можно увеличить время общения с гаджетами до 1–1,5 часа, однако при этом через каждые 15 минут необходимо делать перерывы. Родителям следует уделить особое внимание посадке ребенка перед экраном компьютера или планшета. Как и при другой работе за столом, **нужно следить, чтобы малыш не сутулился, а его ступни ровно стояли на полу. Не стоит также рассматривать картинки на планшете или читать электронную книгу лежа.**



Вкусная профилактика

Чтобы сохранить природную зоркость, врачи советуют придерживаться правильного рациона питания, благо, существует множество продуктов, защищающих глаза от вредных «техногенных» факторов.

ОРЕХИ

Любые орехи богаты витаминами E и B2 (рибофлавин). Первый необходим для нормальной работы макулы — участка на сетчатке, с которого зрительная информация поступает в мозг. Витамин B2 влияет на цветовосприятие и благоприятно воздействует на остроту зрения. Для профилактики глазных патологий достаточно съесть в день по горсточке орехов.

ЖИРНАЯ РЫБА

Сельдь, скумбрия, лосось содержат ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые улучшают нервную проводимость в сетчатке и участвуют в образовании слезной жидкости. Для поддержания здоровья глаз достаточно одной порции рыбы в неделю.

МОРКОВЬ

В моркови много бета-каротина, который распадается в организме до витамина A, «отвечающего» за остроту сумеречного зрения. Каротин усваивается только с жирами, поэтому есть морковку нужно в сочетании с растительным маслом, сметаной или сливками.

ЧЕРНИКА

Входящие в состав черники антоцианы укрепляют стенки капилляров глаза, защищают сетчатку от дистрофии и снижают усталость. Полстакана ягод в день предупредят развитие заболеваний, вызванных высокой зрительной нагрузкой.

ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД

Целебные свойства шоколада объясняются наличием в нем флавоноидов — соединений, которые укрепляют стенки сосудов, улучшают питание и обновление клеток сетчатки.

В день достаточно 10 г черного шоколада без добавок.

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым! &



Микробы не пройдут!

Флакочик средства для дезинфекции рук стал в современном мире предметом первой необходимости. Ведь тщательная гигиена — практически единственное средство, позволяющее уберечь здоровье.

«Болезнями грязных рук» давно уже считаются не только кишечные инфекции, но и респираторно-вирусные заболевания, а также разнообразные кожные болезни. При рукопожатии, прикосновении к деньгам, поручню в автобусе, тележке в супермаркете на кожу рук попадает множество болезнетворных бактерий, которые затем перекачывают на слизистые оболочки и проникают в организм. Снизить угрозу заражения могут помочь дезинфицирующие средства для рук, незаменимы они и при мелких травмах — царапинах и ссадинах, полученных там, где под рукой нет аптечки.

Дезинфицирующие средства выпускаются в различных формах: гели, жидкости, салфетки и спреи. Выбор зависит от ваших личных предпочтений, а также условий, в которых предполагается использовать дезинфектант. В качестве действующего вещества в таких средствах, как правило, используется этиловый или изопропиловый спирт. Встречаются средства, содержащие комбинацию различных спиртов, триклозан, молочную кислоту и хлоргексидин.

PRO SHOPPER

Спреи обычно содержат больше спирта, а потому могут сушить кожу. Распыляемый антисептик распределяется по большой площади, не образует пленки, однако действует недолго — до полного испарения спирта с поверхности кожи. Также существуют спреи на бесспиртовой основе.

Гели и жидкости менее удобны для постоянного ношения с собой, зато такие антисептики удобно держать в ящике стола на работе. К тому же жидкие и гелеобразные средства обычно содержат в составе не только дезинфицирующие вещества, но и увлажняющие и ухаживающие за кожей компоненты.

Для тех, кто ведет активный образ жизни, идеально подойдут **салфетки**, пропитанные антисептическим составом. Ими можно протирать не только руки, но и различные предметы, например, тренажер в спортзале, клавиатуру в офисе или поручень в общественном транспорте.

Если вы не нашли подходящего антисептика в аптеке, его можно сделать самостоятельно. Для этого понадобится 240 мл спирта, 15 мл перекиси водорода (3%), 5 мл глицерина и 60 мл воды. Смешайте ингредиенты и налейте их в удобную емкость.



Помните, что слишком частое использование средств для дезинфекции может сыграть с вами злую шутку: погибнут не только болезнетворные микроорганизмы, но и полезные бактерии, живущие на коже и создающие природную защиту от инфекций, поэтому не переусердствуйте.

Берегите себя и будьте здоровы! &

ВЫИГРАЙ 1 ИЗ 100

СЕРТИФИКАТОВ НА БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ



1

Купи любой
продукт Tide
с 1.04.2020 по 31.05.2020
и сохрани чек(и)



2

Загрузи чек(и) на
tide.pgbonus.ru



3

Получи шанс
выиграть
1 из 100
сертификатов
на 20 000 руб.
на бытовую технику



На правах рекламы.



© A.I.S.E
ВСЕГДА ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ НА [HTTPS://WWW.KEEPCAPSFROMKIDS.EU](https://www.KEEPCAPSFROMKIDS.EU)

Общий срок проведения
национальной акции:
с 01.04.2020 по 30.06.2020
(включая вручение призов).

Все подробности об организаторе
акции, правилах проведения,
количестве призов, сроках, месте
и порядке их получения ищите
на сайте tide.pgbonus.ru



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Регина Тодоренко
и ее сын Майкл



PRO SHOPPER

№1
ТРУСИКИ
В РОССИИ*

Pampers
трусики

Сухость
и защита кожи
до 12 часов

Наличие товаров уточняйте в магазинах

*Частично основано на данных аудита розничной торговли Nielsen в городской России за период март 2018 - февраль 2019 г. рынок подгузников, сегмент трусиков (сегмент определен клиентом); на 02 апреля 2019. © 2019, Nielsen - ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН»

НАШИ МАГАЗИНЫ

г. Новосибирск

- ул. Инженерная, 5/1
- пл. К. Маркса, 3 (ТОЦ «Версаль»)
- ул. Никитина, 114
- ул. Островского, 200
- ул. Пермитина, 24
- ул. Степная, 25
- ул. Тюменская, 2
- ул. Линейная, 114
- ул. Н.-Данченко, 145/2

г. Бердск

- ул. Ленина, 6/1
(ТЦ «Астор»)

г. Искитим

- ул. Ленинградская, 19а
(ТЦ «Апельсин»)



Едадил



Скидки супермаркета
«Быстроном» в мобильном
приложении Едадил

ДИСКОНТНЫЕ ПРОГРАММЫ



www.быстроном.рф