Елисейский

Каталог действует с 26 апреля 2022 по 30 мая 2022 года

Елисейский ГАСТРОНОМЪ

ХОРОШИЙ ВЫБОР

ЕЛИСЕЙ с нами жить вкусней!

ОТКРЫВАЕМ СЕЗОН БАРБЕКЮ!

Стейк из индейки в маринаде

Стейк из шеи в маринаде

Корейка в маринаде

Шашлык из курицы

Шашлык из индейки

Шашлык «Кавказский»

Шашлык «Деликатесный»

Шашлык из корейки в маринаде

Шашлык «Елисейский»

Шашлык из свинины с луком

Шашлык из свиной шейки

Шашлык из свинины

Колбаски куриные для гриля

Колбаски «Домашние» для барбекю

Колбаски белые «Нюрнбергские»

Мякоть птицы для гриля

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине.
ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

ОТКРЫВАЕМ СЕЗОН БАРБЕКЮ!

Крылья куриные в грузинском маринаде

Крылышки куриные барбекю

Филе куриное в маринаде французский сад

Филе куриное в медово-горчичном маринаде

Кальмары для гриля

Соус шашлычный

Смесь для окрошки с колбасой

Морковь по-корейски

Салат Рыбный

Хлеб «Эстонский» 270 г

Лепешка «Фокаччо» с сыром 230 г

Пампушка с сыром и чесноком 60 г

Берлинер 100 г

Булочка с маком 100 г

Сочень с творогом 100 г

Напиток клюквенный 1 л

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине.
ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

Все на пикник!

-12%
~~259,99~~
229,99 ЦЕНА по карте

Колбаски «Белые по-Мюнхенски» для жарки Черкашин 320 г

-20%
~~99,99~~
79,99 ЦЕНА по карте

Соус «Махеев» Терияки, Кисло-сладкий, Барбекю 230 г

-17%
~~119,99~~
99,99 ЦЕНА по карте

Кетчуп «Махеев» Шашлычный, Томатный 500 г

-22%
~~89,99~~
69,99 ЦЕНА по карте

Кетчуп «Махеев» Русский 300 г

-14%
~~69,99~~
59,99 ЦЕНА по карте

Соус «Кальве» 1000 островов, Лесные грибы, Сырный 230 г

-11%
~~89,99~~
79,99 ЦЕНА по карте

Кетчуп «Кальве» Баварский, Бразильский, Неаполитанский, К мясу на углях 350 г

-13%
~~159,99~~
139,99 ЦЕНА по карте

Кетчуп «Балтимор» Адмирал, Татарский, Томатный, Цыганский 530 г

79,99

Опахало «Полимербыт» для костра 1 шт.

439,99

Решетка «Роял Гриль» универсальная малая 230х200 мм

219,99

Уголь «Колобок» березовый 3 кг

239,99

Брикеты «Колобок» древесноугольные 2 кг

59,99

Спички «Роял Гриль» костровые 85 мм 30 шт.

99,99

Жидкость для рожгига «Колобок» 500 мл

-32%
~~439,99~~
299,99 ЦЕНА по карте

Аэрозоль от клещей «Гардекс» Экстрим 150 мл

-33%
~~539,99~~
359,99 ЦЕНА по карте

Аэрозоль от клещей и насекомых «Гардекс» Экстрим 150 мл

-13%
~~229,99~~
199,99 ЦЕНА по карте

Спираль от комаров «Раптор» 10 шт.

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине. ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

КАК УСТРОИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ПИКНИК

- отличный способ провести время с семьёй и друзьями.

ЧТО СДЕЛАТЬ ДО ПИКНИКА?

Пожалуй, одно из главных правил хорошего отдыха на природе - тщательная подготовка. Эти чек-листы помогут всё предусмотреть и минимизировать риски неприятных ситуаций.

Продумайте все детали

Место. Заранее выберите живописное место, до которого несложно добраться, чтобы не тратить время на поиски на пикнике, и изучите прогноз погоды на выбранный день. Если планируете разводить огонь и делать шашлыки, сначала уточните, разрешено ли это в выбранном месте.

Проезд и время. Если на пикнике будет не только ваша семья, обсудите с другими участниками время встречи и решите, как будете добираться.

Досуг. Вряд ли вы планируете пикник только для того, чтобы побыть на природе и поесть. Подумайте о развлечениях, особенно если в вашей компании будут дети.

Обязанности. Распределите, что из следующего списка каждый из гостей возьмёт на себя.

Составьте список того, что взять с собой

Здесь важен каждый пункт, поэтому перед выездом на пикник лучше проверить, все ли участники выполнили свою часть списка.

Посуда и столовые приборы. Одноразовая или многоразовая, но небьющаяся. Разделочная доска тоже пригодится - для нарезки овощей.

Репелленты. Чтобы спастись от комаров и прочих насекомых.

Плед или покрывало. Чтобы не сидеть на голой земле.

Развлечения. Например, набор для бадминтона, фрисби, волейбольный мяч, настольные игры или гитара.

Полезные мелочи. Салфетки, пакеты для мусора, спички, фольга (если захотите запечь картофель).

Угли, шампуры и мангал или решётка. Без них не обойтись, если вы хотите готовить мясо или овощи.

Вода. Несколько литров питьевой воды к «столу» и канистра или бутылка с водой из-под крана - для хозяйственных нужд (например, чтобы вымыть руки).

Напитки и еда. Возьмите то, что станет основой ваших блюд на природе. Это мясо (для шашлыка лучше брать куски с небольшими прослойками жира), картофель (для запекания), овощи (огурцы, помидоры, лук), специи. Не забудьте также хлеб, закуски и что-нибудь на десерт. Мясо лучше упаковать отдельно от других продуктов в сумку-холодильник, а для остальных продуктов подойдёт и корзина для пикника.

Пакеты для мусора. Чтобы оставить после себя место для пикника в первозданной чистоте.

Подготовьте продукты для пикника

Всё это надо сделать ещё дома.

Зелень, овощи и фрукты. Не забывайте, что есть их необработанными может быть опасно. Чтобы не везти с собой излишне много проточной воды, лучше помыть их дома. После обязательно промокните бумажным полотенцем. А вот нарезать зелень, овощи и фрукты дома не нужно - могут заветриться.

Мясо. Если готовите шашлык сами - замаринуйте его, чтобы сделать вкус шашлыка более ярким. Но проще выбрать уже готовый. В наших магазинах широкий ассортимент на любой вкус.

Что делать на пикнике

Позаботьтесь о безопасности.

Выберите место для огня. Подальше от веток, мусора и других легковоспламеняющихся предметов.

Пользуйтесь антисептиками. Чтобы обеззаразить руки перед едой.

Следите за детьми. Не давайте им подходить к огню и уходить далеко.

Приготовьте другие блюда

Печёный картофель. Сделайте проколы вилкой, замотайте в фольгу и положите на угли.

Гамбургеры. Обжарьте котлеты на решётке, положите на разрезанную булочку, добавьте овощи и сыр.

Печёные овощи и грибы. Замаринуйте кабачки, баклажаны, шампиньоны и обжарьте на решётке.

Что сделать после пикника

Нельзя просто так взять и уйти домой. Позаботьтесь о месте для пикника и друг о друге.

Собрать мусор. Не оставляйте после себя бутылки и другой сор.

Потушить костёр. Убедитесь, что угли не тлеют, иначе есть риск устроить пожар.

Осмотреть участников пикника. Чтобы проверить, не сел ли на кого клещ.

Надеемся, наши советы помогут устроить вам идеальный пикник и отдохнуть весело и вкусно. Осталось лишь выбрать солнечный тёплый день, собрать близких и вперёд на природу!

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КОНСЕРВАЦИЯ, СЫРЫ, МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

-12%
~~214,99~~
ЦЕНА по карте
189,99

Грудинка «Охотничья» в/к в/у Великолукский МК 300 г

-27%
~~272,99~~
ЦЕНА по карте
199,99

Колбаса «Бородинская» Экстра с/к Черкизово 200 г

-36%
~~139,99~~
ЦЕНА по карте
89,99

Салями «Астория» с/к нарезка 85 г

-14%
~~232,99~~
199,99

Морской микс «Меридиан» в рассоле, в масле 180 г

-13%
~~79,99~~
69,99

Икра «Бутербродная», «Икорная Самба» ититация с майонезным соусом красная, с майонезным соусом черная Полезные Продукты 180 г

-21%
~~214,99~~
ЦЕНА по карте
169,99

Сыр «Башкирский медовый», «Белебеевский» 52% 190 г

-19%
~~269,99~~
ЦЕНА по карте
219,99

Сыр «Маасдам традиционный» 45% Белебеевский МК 195 г

-30%
~~49,99~~
34,99
2+1 Цена за 1 шт. при покупке кратно 3 шт.

Сыр «Дружба», Для супа с грибами, Для супа с луком 45% Карат 90 г

-14%
~~127,99~~
94,99

Творожный сыр «Воздушный» с зеленью, с грибами 60% Совушкин продукт 150 г

-22%
~~159,99~~
ЦЕНА по карте
124,99

Творожный сыр-мусс «Президент» с прованскими травами, сливочный 60% 120 г

-21%
~~94,99~~
ЦЕНА по карте
74,99

Кефир «Сегодня и всегда» 2,5% 900 мл

-13%
~~74,99~~
64,99

Сметана «Простоквашино» 15% 180 г

-27%
94,99
69,99
1+1 Цена за 1 шт. при покупке кратно 2 шт.

Творожное зерно «Простоквашино» черника, малина, клубника 5% 140 г

-21%
~~69,99~~
ЦЕНА по карте
54,99

Продукт творожный «Идилика" вишня/шоколад, груша/банан/овсянка, яблоко/лен/банан 5%

-17%
~~59,99~~
ЦЕНА по карте
49,99

Йогурт «Полевское» клубника 2,5% 500 мл

-37%
94,99
59,99
1+1 Цена за 1 шт. при покупке кратно 2 шт.

Пирожное «Орео» с молочной начинкой и кусочками 30 г, **«Милка»** с цельным молоком в молочном шоколаде 32 г

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине. ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ПРИПРАВЫ, БАКАЛЕЯ, ЧАЙ, КОФЕ

-28% 89,99 64,99 1+1 Цена за 1 шт. при покупке кратно 2 шт.

Печенье «Гутэ»
Кофе затяжное 72 г

-31% 129,99 89,99 1+1 Цена за 1 шт. при покупке кратно 2 шт.

Мини-кексы «Юбилейное»
с кусочками темного шоколада и с какао, с кусочками молочного шоколада - оригинальный вкус 140 г

-20% 149,99 119,99

Пастила яблочная «Белевский Эталон"
классическая, с клубникой, с клюквой, с черникой без сахара 100 г

-24% 169,99 129,99

Конфеты «Фруже» Фитнесс
абрикос фружеле, чернослив фружеле 190 г

-36% 46,99 29,99

Леденцы «Холлс»
Стронг, Колор, Мед-лимон, Клубника, Кола 25 г

-43% 193,99 109,99 ЦЕНА по карте

Сухой завтрак «Несквик»
подушечки банановые, клубничные 220 г

-35% 129,99 84,99

Рис «Салус»
шлифованный 800 г

-36% 69,99 49,99

Лапша «Ра-мен»
говядина халяль, курица халяль Алькони 90 г

-18% 54,99 44,99 ЦЕНА по карте

Приправа «Аллори»
в ассортименте 35 г

-34% 349,99 229,99

Кофе «Якобс»
Монарх Велюр растворимый 95 г

-30% 429,99 299,99

Кофе «Тринити»
Потеста, Мегадоро, Мегакрема 250 г

-33% 899,99 599,99

Кофе «Тринтини»
Мегадоро в зернах 500 г

-% 59,99 44,99

Вода «Архыз»
газированная, негазированная 500 мл

-% 39,99 26,99

Вода «ПСЫЖ"
минеральная лечебно-столовая газированная 450 мл

НОВИНКА!

Напиток «Кола Ориджин»
газированный 500 мл, 1 л, 2 л

-14% 89,99 74,99 ЦЕНА по карте

Напиток «ЧиаССР»
Лимонад, Барбариска, Дюшес, Тархун стеклянная бутылка 500 мл

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине.
ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

БАР ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

VEGAN FOOD

ORGANIC FOOD

МЕНЮ

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

- ✔ БЕЗ САХАРА
- ✔ БЕЗ БЕЛОЙ МУКИ
- ✔ БЕЗ ТРАНСЖИРОВ
- ✔ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
- ✔ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ
- ✔ БЕЗ УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА

Бизнес ланчи

Плов из булгура с курицей

Булгур, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, перец черный молотый, паприка, чеснок, зира.

В 100 г продукта: белки - 5,7 г, жиры - 4,5 г, углеводы - 11,4 г / 109,8кКал

Фунчоза с кальмарами и овощами

Фунчоза, кальмары, перец болгарский, морковь, огурец, масло растительное, кунжут, арахис, лимон (сок), соль, перец черный молотый, паприка.

В 100 г продукта: белки - 2,7 г, жиры - 2 г, углеводы - 14,4 г / 88,1кКал

Нежные куриные котлеты с киноа и шпинатом

Курица, киноа, шпинат, лук репка, хлопья овсяные, яйцо, молоко, масло растительное, соль, перец черный молотый.

В 100 г продукта: белки - 6,9 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 10,7 г / 126кКал

Тефтели с диким рисом и зеленым горошком

Рис, курица, лук репчатый, сметана, зеленый горошек, шпинат, чеснок, петрушка, масло растительное, соль, перец черный молотый

В 100 г продукта: белки - 5,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 15,6 г / 135,5кКал

Царская котлета с ризотто и тыквой

Рис, курица, тыква, лук репчатый, сливки 10%, масло растительное, пармезан, соль, чеснок, орех мускатный, перец черный молотый.

В 100 г продукта: белки - 3,3 г, жиры - 5,5 г, углеводы - 10,1 г / 94,5кКал

Куриные зразы с Моцареллой и морковными блинчиками

Морковь, курица, сыр Моцарелла, молоко, греча, яйцо, лук репчатый, сухари панировка, сметана, сливки 10%, манка, зелень, масло кокосовое, чеснок, соль, перец черный молотый, паприка.

В 100 г продукта: белки - 5,8 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 9,7 г / 112,6кКал

Биточки куриные с овощами и киноа

Киноа, курица, фасоль консервированная, горошек зеленый с/м, капуста б/к, морковь, молоко, творог, яйцо, лук репка, цедра апельсина, соль, перец черный молотый, приправа прованс.

В 100 г продукта: белки - 8,4 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 13,6 г / 121,2кКал

Сэндвич

Сэндвич с курицей и йогуртовым соусом и сыром Моцарелла

Хлеб, курица, капуста пекинская, помидор, творог, йогурт, сыр Моцарелла, орех грецкий, петрушка, соль, перец черный молотый.

В 100 г продукта: белки - 9,4 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 21,4 г / 155кКал

Сэндвич с тунцом

Хлеб, тунец консервированный, огурец свежий, маслины, пекинская капуста, масло оливковое, лимон (сок), горчица, яйцо, винный уксус, соль, перец черный молотый.

В 100 г продукта: белки - 9,2 г, жиры - 2,1 г, углеводы - 19,8 г / 139,2кКал

Сэндвич с курицей и сыром ДорБлю

Хлеб, курица, капуста пекинская, помидор, огурец консервированный, соус ДорБлю (Творог, йогурт, сыр ДорБлю, горчица, соус бальзамический).

В 100 г продукта: белки - 9,3 г, жиры - 4,2 г, углеводы - 10,2 г / 128,6кКал

Сэндвич с курицей и соусом Песто

Хлеб, курица, помидор, яйцо, масло оливковое, базилик, петрушка, сыр Пармезан, чеснок, мята.

В 100 г продукта: белки - 11,5 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 15,2 г / 151,6кКал

Выпечка

Киш с курицей

Курица, брокколи, сыр Моцарелла, мука овсяная, сливки, творог, яйцо, масло растительное, петрушка, укроп, имбирь (корень), соль, перец черный молотый, тимьян.

В 100 г продукта: белки - 12,6 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 9 г / 147,3кКал

Киш с тунцом

Тунец консервированный, фасоль стручковая, сыр Моцарелла, помидор, мука овсяная, сливки, творог, яйцо, масло растительное, петрушка, укроп, имбирь (корень), соль, перец черный молотый, паприка молотая.

В 100 г продукта: белки - 9,2 г, жиры - 7,1 г, углеводы - 11,6 г / 144кКал

Сырники с грушей и сыром ДорБлю

Творог, сметана, яйцо, груша, сыр ДорБлю, мука кокосовая, мука рисовая, мука овсяная, ваниль, заменитель сахара (ФитПарад).

В 100 г продукта: белки - 13 г, жиры - 8,4 г, углеводы - 6,6 г / 176,2кКал

Салаты

Салат Чикко

Микс салата, курица, сыр фета, авокадо, помидор, лимонный сок, масло растительное, корень имбиря, чеснок, соль, перец черный молотый.

В 100 г продукта: белки - 11,2 г, жиры - 13,2 г, углеводы -2,9 г / 169кКал

Салат с киноа и фетой

Киноа, салат листовой, сыр фета, вяленые помидоры, Заправка (масло оливковое, лимонный сок),семена льна и тыквы.

В 100 г продукта: белки - 5,4 г, жиры - 12 г, углеводы - 11,2 г / 176,4кКал

Салат с киноа и курицей

Киноа, микс салата, курица, вяленые помидоры, сыр пармезан, заправка (масло растительное, лимонный сок), семена льна и тыквы, корень имбиря, чеснок, соль, перец черный молотый

В 100 г продукта: белки - 7,3 г, жиры - 9,8 г , углеводы - 10,9 г / 159кКал

Десерты

Наполеон

В 100 г продукта: белки - 6,1 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 17 г / 141,9кКал

Медовик классический

В 100 г продукта: белки - 6 г, жиры - 6,3 г, углеводы - 12,9 г / 132кКал

Медовик с соленой карамелью и черносливом

В 100 г продукта: белки - 7,6 г, жиры - 9,5 г, углеводы - 28,4 г / 221,2кКал

Красный бархат

В 100 г продукта: белки - 10,1 г, жиры - 5,6 г, углеводы - 6,6 г / 124кКал

Морковный торт

В 100 г продукта: белки - 7,6 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 8,7 г / 97кКал

Шоколадный чизкейк

В 100 г продукта: белки - 12,7 г, жиры - 6,3 г, углеводы - 12,2 г / 156кКал

Тирамису

В 100 г продукта: белки - 11,1 г, жиры - 9,8 г, углеводы - 7,2 г / 149,8кКал

Ягодный Чизкейк

В 100 г продукта: белки - 10,5 г, жиры - 5,2 г, углеводы - 11,1 г / 132кКал

Панна котта Ягодная

В 100 г продукта: белки - 2,3 г, жиры - 4,4 г, углеводы - 5,2 г / 69кКал

Полный ассортимент уточняйте у сотрудников магазина

ВКУСНАЯ ПОЛЬЗА!

-20%
~~149,99~~
119,99

Финики «Февронья»
с косточкой 150 г

-15%
~~469,99~~
399,99

Фисташки «Февронья»
150 г

-22%
~~229,99~~
179,99

Смесь ореховая «Восток Фудс»
120 г

-17%
~~239,99~~
199,99

Манго «Только Польза»
сушеное 100 г

-17%
~~149,99~~
124,99

Шампиньоны «Зелена Растена» 400 г

-21%
~~239,99~~
189,99

Салат «Белая дача»
Пряная руккола 65 г

-26%
~~269,99~~
199,99

Салатный микс «Белая дача»
Тоскана романо, фриссе, радиччо 200 г

-15%
~~200~~
170
ЦЕНА по карте

Напиток Чиа «Суперфуд»
Энергия гуарана/гранат, Витамин ананас/куркума, Релакс шиповник/ромашка 250 мл

EASY BASE

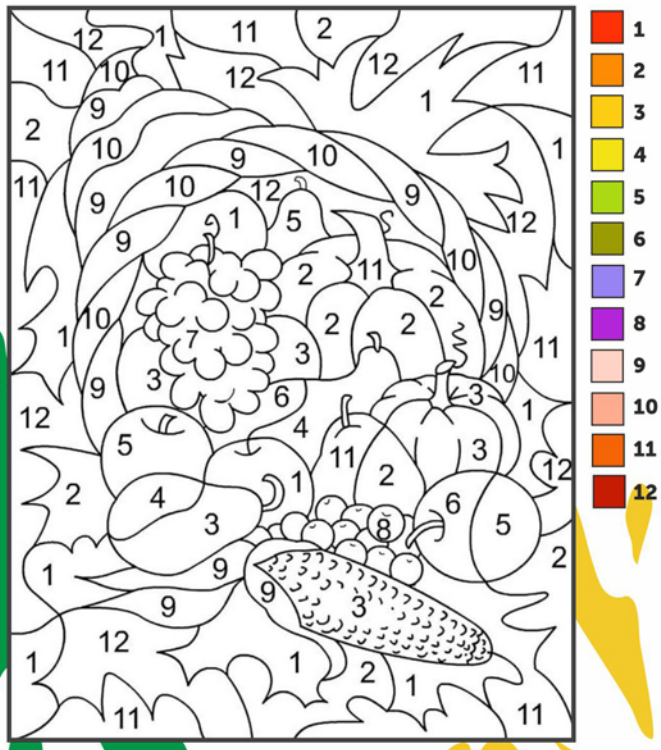
Суп «Изи Бейз» протеиновый
Гороховый Барбекю, Гороховый Карри-кокос, Гороховый Ориджинал, Гороховый Свекла-пармезан, Гороховый Томатный
50 г

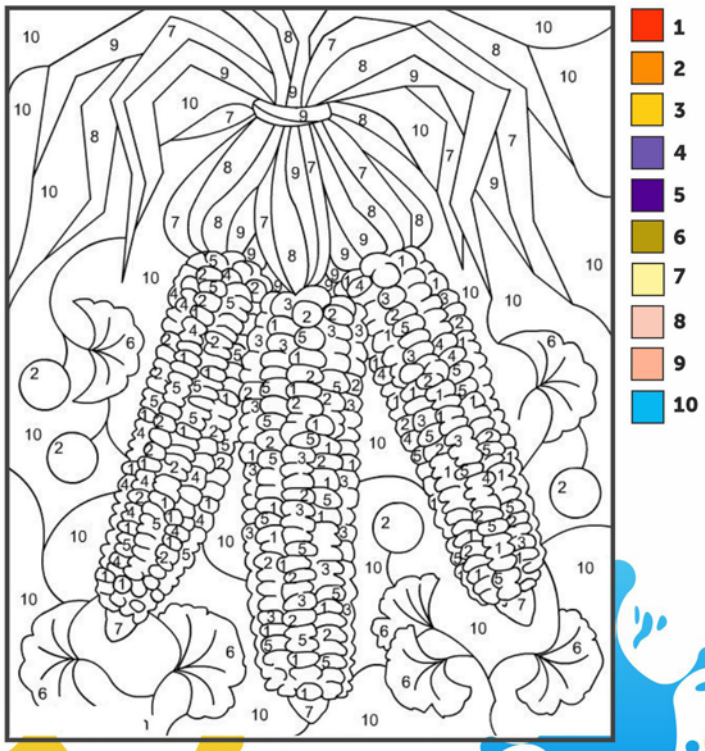
-18%
~~109,99~~
89,99
ЦЕНА по карте

SUPER-HEALTHY БЕЗ ГЛУТАМАТОВ, КОНСЕРВАНТОВ И СИНТЕТИЧЕСКИХ ДОБАВОК

SUPER-HEALTHY БЕЗ ГЛУТАМАТОВ, КОНСЕРВАНТОВ И СИНТЕТИЧЕСКИХ ДОБАВОК

Добавь ярких красок





День Победы

Каждый год 9 Мая отмечается один из самых важных праздников в нашей стране - День Победы в Великой Отечественной войне. В 2022 году мы отметим его в 77-й раз. Эту дату свято чтут не только в России, но и в других странах бывшего СССР, а также в мире. В День Победы принято вспоминать подвиги наших дедов и прадедов, которые освободили свою землю от немецко-фашистских захватчиков.

Великая Отечественная война длилась 4 года - с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года. За это время не вернулись домой больше 26 миллионов советских жителей, среди которых были не только погибшие воины, но и мирные жители, скончавшиеся в годы войны или вывезенные на другие территории.

В январе 1945 года началось активное наступление советских войск, которое закончилось героическим взятием Берлина. В битве за этот город армия СССР потеряла более 325 тысяч солдат и офицерского состава. За каждую улицу и каждый дом в Берлине фашистские солдаты дрались до последнего, в городе даже были использованы танки. И вот в 00:43 9 мая был, наконец, подписан акт о капитуляции Германии. Из-за разницы во времени день окончания Второй мировой войны отмечается в России 9 мая, а в Европе - 8 мая.

Уже в 6 утра 9 мая 1945 года по всем громкоговорителям Советского Союза был зачитан Указ Президиума Верховного Совета СССР о назначении 9 мая государственным праздником - Днем Победы.

Вечером состоялся торжественный салют, состоявший из 30 залпов из тысячи орудий.

Первый военный парад в честь Дня Победы прошел на Красной площади в Москве 24 июня 1945. Однако 9 Мая был выходным днем недолго, в 1948 году советские власти решили сконцентрироваться на восстановлении страны и отменили пышное празднование.

День Победы снова стал выходным при Брежневе - в 1965 году, когда отмечался двадцатилетний юбилей окончания страшной войны. Торжественные парады и праздничные салюты прошли во всех городах-героях, ветеранов и участников тыла приглашали в учебные заведения и на производства.

Поддержи акцию подарок на 9 мая

В рамках данной акции мы предлагаем вам поделиться теплом и заботой, чтобы поздравить бывших узников концлагерей и блокадников, которые будут рады получить в подарок:

★ **Полезные сладости (мёд, зефир, пастила, джем, сухофрукты, орехи).** ★

★ **Чай, кофе** ★

★ **Вафли, вафельные торты, печенье** ★

★ **Шоколад, конфеты** ★

Для участия необходимо положить продукты в специально установленные тележки в наших магазинах. 8 мая все собранные продукты мы передадим волонтерам добровольческого движения «Дорогами Добра» для формирования подарков.

ДОРОГАМИ ДОБРА

ПРИЗНАКИ АВИТАМИНОЗА. КАКИХ ВИТАМИНОВ НЕ ХВАТАЕТ.

Весна - пора любви, новых свершений и открытий, грандиозных планов и приключений. Вы готовы свернуть горы... Но почему-то не ощущаете ни подъема сил, ни прилива энергии?
Не расстраивайтесь! Не исключено, что вас все-таки настиг весенний авитаминоз, а бороться с ним нужно и можно, притом вполне успешно.

Признаки нехватки витаминов могут быть и достаточно специфическими, иногда точно указывающими на острый дефицит витаминов конкретной группы.
Перечисляем наиболее распространенные виды авитаминоза и их характерные клинические признаки.

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ А

Чаще всего выражается в нарушениях состояния глаз и зрения (так называемая «куриная слепота» - плохое зрение в сумерках и темноте), шелушащейся сухости кожи. Острый авитаминоз отрицательно сказывается на состоянии иммунной системы, желудочно-кишечного тракта: человек страдает от частых простуд, явлений пищевых отравлений и инфекций. **Кроме соответствующих препаратов, в лечебный рацион должны быть включены морковь, шпинат, облепиха наряду с жирной сметаной, растительными маслами или дополнительным приемом рыбьего жира.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

Нарушает работу прежде всего нервной системы. Человек страдает от частых головных болей, бессонницы, расстройств памяти, нарушения координации движений, явлений депрессии. Может наблюдаться судорожный синдром, тахикардия. Часто появляются патологические изменения на коже и слизистых оболочках: красные пятна с шелушением на лице, признаки стоматита, трещинки в уголках рта, дерматит, воспаление поверхности языка. Иногда поражаются оболочки глаз и появляются симптомы кератита и конъюнктивита, воспалённость, усиленное слезотечение, иногда - светобоязнь. Повышенная сухость кожи головы вызывает перхоть, ухудшает состояние волос.На фоне нехватки некоторых витаминов группы В нарушаются процессы кроветворения, может развиться анемия. **Для лечения упор в диете делают на бобовые, сыр, яйца, печень, а также бананы и качественные хлебные продукты.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ С

Может проявляться в анемии и сопутствующей ей бледности, слабости. Десны иногда начинают кровоточить, часто появляется тяжесть и отечность ног. При тяжелых степенях нехватки этого важного в организме витамина может развиться цинга. Появляются кровотечения, язвы на коже, желтуха, анемия, поражения сердечной мышцы. **Из продуктов питания помогают лечению цитрусовые, болгарский перец, щавель, ягоды шиповника и рябина или отвар их них.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ D

Выражается повышенной раздражительностью, нарушениями сна, учащенным сердцебиением, несвойственной человеку потливостью. Недостаток этого витамина у детей вызывает явления рахита, у взрослых - поражаются мышцы, могут развиваться костные деформации. **В лечебную диету обычно включают мясные и рыбные продукты, все виды печени, куриные яйца, рыбий жир.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ Е

Часто характеризуется нарушениями со стороны нервной системы. Кроме того, витамин Е - естественный антиоксидант, поэтому его недостаток сразу выражается в ухудшении состояния кожи, мышц, снижении половой активности. У мужчин может снизиться потенция, у женщин нарушается менструальный цикл вплоть до отсутствия овуляции. При беременности недостаток этого витамина грозит невынашиванием. **Восполнению недостатка витамина Е способствуют включение в рацион питания орехов, семечек, молока, а также мяса и яиц.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ К

Бывает не так часто и выражается в нарушениях свертываемости крови: явлениях внутренних мелких кровоизлияний или наружных кровотечениях.
Порезы и мелкие раны плохо заживают, кровь часто идет носом. **Врачи рекомендуют включить в меню брюссельскую капусту, свежий шпинат и говяжью печень.**

АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ Н, F, Р И ДР.

Могут наблюдаться различные кожные заболевания (высыпания, экземы, фурункулёз), алопеция (облысение), расстройства пищеварения, анорексия (тяжелое истощение) и другие проявления.
В лечебный рацион включают различные продукты животного и растительного происхождения.

Чтобы вылечить авитаминоз, в первую очередь надо восполнить недостаток необходимого вещества в организме. Для этого назначается особое диетическое питание, о котором я уже мы упоминали, а также заместительная терапия специальными витаминными комплексами. Последствия и осложнения авитаминозов требуют отдельного медицинского обследования и лечения. Для профилактики достаточно следить за сбалансированностью и разнообразностью рациона с обязательным присутствием не только свежих овощей и фруктов, но и мяса, рыбы, жиров, не допуская развития авитаминоза и его перехода в хроническую форму.

СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ!

Первый день диеты.

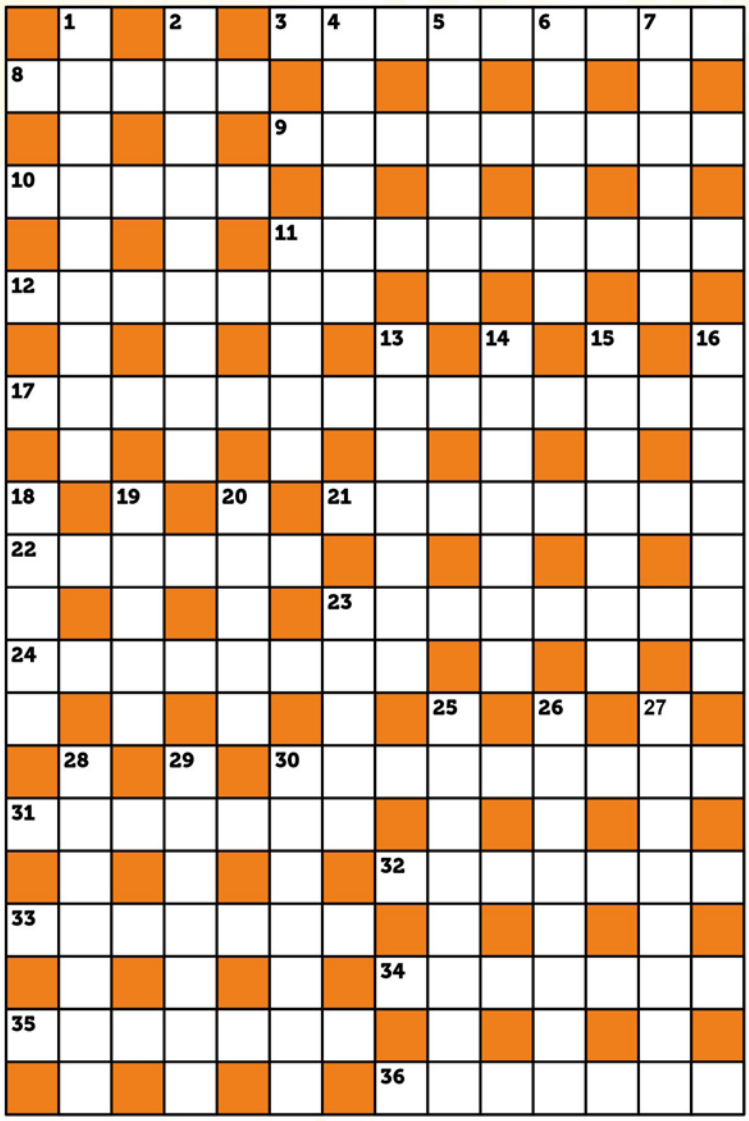
Я избавился от всей вредной еды в холодильнике.
Это было очень вкусно.

- Доченька, ты 5 ложек сахара положила, ты что, влюбилась?
- Нет, мам, просто я сладкий чай люблю.
- Ты 5 столовых ложек сахара положила.
- Я очень сладкий чай люблю.
- Дочь, ты их в суп положила.

– Существуют ли таблетки от голода?
– Да!

Котлеты!

КРОССВОРД



По вертикали:

1. «Арсенальный» пояс. 2. Ситуация, в которую может попасть каждый. 4. Высеченный мальчик. 5. «Полигон» для рыбалки. 6. Овощная плантация. 7. «Буксир» нитки. 11. Английские «жуки». 13. Высокооплачиваемый друг подсудимого. 14. Сказочный ветеринар. 15. Чувство, утратившее чувство меры. 16. Шапочно известный Владимир. 18. Игра в картузах вместо бейсболок. 19. Средство для небольших штукатурных работ на женском лице. 20. Половина тили-тили-теста. 23. Певчий супруг. 25. Хорист-активист. 26. Бронированный тихоход. 27. «Донор» для банка. 28. Звериный музыкальный коллектив. 29. Холодный друг Аллы Пугачёвой. 30. «Массовик-затейник» драки.

По горизонтали:

3. Что помогает автору «шифроваться»? 8. Школяр из корпуса. 9. Сердечный «эксперт». 10. Певец, гастролировавший в царство теней. 11. Головной убор, «пропитанный» революцией. 12. Иногда она бьёт через край. 17. Шаляй-валяй в работе. 21. Жучий штат. 22. «Повитух» в роддоме. 23. Бензобак в багажнике. 24. Вертится рядом с охранником у входа. 30. Отрезок ткани, закрывающий «внутренний мир» дома от нескромных уличных взоров. 31. «Первый встречный» в отеле. 32. Посланец на съезд. 33. Кто по лесу с ножом ходит? 34. «Пожарное» прозвище для высокой девушки. 35. Свидетельство новой жизни. 36. Боевая колесница времён гражданской войны.

ОТВЕТЫ:

По вертикали:

1. Патронташ. 2. Передряга. 4. Статуя. 5. Водоём. 6. Огород. 7. Иголка. 11. Битлз. 13. Адвокат. 14. Айболит. 15. Страсть. 16. Мономах. 18. Лапта. 19. Пудра. 20. Жених. 23. Кенар. 25. Запевала. 26. Черепаха. 27. Вкладчик. 28. Квартет. 29. Айсберг. 30. Забияка.

По горизонтали:

3. Псевдоним. 8. Кадет. 9. Кардиолог. 10. Орфей. 11. Будёновка. 12. Энергия. 17. Разгильдяйство. 21. Колорадо. 22. Акушер. 23. Канистра. 24. Турникет. 30. Занавеска. 31. Швейцар. 32. Делегат. 33. Грибник. 34. Каланча. 35. Метрика. 36. Тачанка.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЖИВОЕ ПИВО

Eliseeff

PREMIUM QUALITY • Since 2004

ЧАСТНАЯ ПИВОВАРНЯ

Все сорта пива «Eliseeff» сварены по классической рецептуре с использованием только качественного немецкого хмеля и солода

ЦИКЛ БРОЖЕНИЯ 500 ЧАСОВ
ПОД КЛАССИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СНЭКИ, ПИВО, ВИНО, КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ

-18%
~~109,99~~
89,99

Фисташки «Гуд Натс»
неочищенные обжаренные соленые 40 г

-17%
~~179,99~~
149,99

Кольца кальмара «Пузан»
100 г

-10%
~~79,99~~
71,99

Пиво «Адлер»
светлое 5,4% 500 мл

-24%
~~799,99~~
609,99
ЦЕНА по карте

Джин «Барристер» Драй
40% 500 мл

РОССИЯ

АВСТРАЛИЯ

-44%
~~889,99~~
499,99
ЦЕНА по карте

Водка «Царская»
Оригинальная 40% 500 мл

-39%
~~999,99~~
609,99
ЦЕНА по карте

Водка «Царская»
Золотая 40% 500 мл

-18%
~~449,99~~
369,99
ЦЕНА по карте

Вино «Инкерман»
бел. п./сух., кр. п./сух. 13,5% 750 мл

-11%
~~749,99~~
669,99

Вино «Бэрри Эстейтс»
Шардон бел. сух. 13% 0,75л

КОРМА, ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОВАРЫ

-19%
~~36,99~~
29,99
ЦЕНА по карте

Корм «Гурме»
Перл говядина, индейка, кролик/курица, язык/телятина, соус курица, соус телятина 85 г

-19%
~~719,99~~
589,99
ЦЕНА по карте

Корм для кошек «Пурина» Ван лосось и пшеница 1500 г

-17%
~~359,99~~
299,99
ЦЕНА по карте

Колготки «Омса»
карамель, дайно, неро 20 ден

-38%
~~389,99~~
239,99
ЦЕНА по карте

Таблетки «Финиш»
для посудомоечных машин 13 шт.

-17%
~~239,99~~
199,99
ЦЕНА по карте

Зубная паста «Сплат»
Отбеливающая, Ультракомплекс, Лечебные травы, Сенситив 100 мл

-21%
~~379,99~~
299,99
ЦЕНА по карте

Шампунь «Джонсонс Бэби»
детский 500 мл

-23%
~~259,99~~
199,99
ЦЕНА по карте

Шампунь «Шаума»
женский 7 трав, клубника/банан, энергия природы, мужской с хмелем 380-400 мл

-13%
~~299,99~~
259,99
ЦЕНА по карте

Дезодорант «Нивея»
Невидимая защита женский, мужской ролик 50 мл

Изображения товара могут отличаться от конкретной продукции, представленной в магазине.
ТС «Елисей» и ТС «Елисейский» не несёт ответственности за ошибки, допущенные при печати.

Елисейский

ДОСТАВКА ПО-СОСЕДСКИ

ЗАКАЖИ ПРОДУКТЫ НА ДОМ НА СУММУ ОТ 1500 РУБ.

ДОСТАВИМ БЕСПЛАТНО В ТЕЧЕНИИ 2 ЧАСОВ*
***подробности смотрите на нашем сайте**

elisey-mag.ru

или на информационном плакате в магазине

Гастрономъ «ЕЛИСЕЙСКИЙ»

ул. 8 Марта, 190
ул. Красноармейская, 64
ул. Ленина, 25 (ТЦ «Европпа»)

Супермаркет «ЕЛИСЕЙ»

ул. Машинная, 58 п
ул. Шейкмана, 7
ул. Юмашева, 5

www.elisey-mag.ru