

# Перекрёсток

◊ Санкт-Петербург ◊ Ленинградская обл. ◊ Гатчина  
◊ Мурманск ◊ Петрозаводск ◊ Великий Новгород ◊ Псков



## ВРЕМЯ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО



*Всё для вас  
как для себя*



С 12 МАРТА  
ПО 23 АПРЕЛЯ





# Правильный завтрак



Прекрасный вариант для завтрака или перекуса, который подарит заряд энергии и витаминов.

**-20%** 249<sup>99</sup>  
**199<sup>99</sup>** X5

Гранола ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ  
Ореховая; Ягодная, 300 г



**-17%** 289<sup>99</sup>  
**239<sup>99</sup>** X5

Орехи MARKET COLLECTION  
Миндаль сушёный, 135 г



**-28%** 69<sup>99</sup>  
**49<sup>99</sup>** X5

Хлопья MARKET ПЕРЕКРЁСТОК  
Четыре злака, 400 г



**-26%** 81<sup>99</sup>  
**59<sup>99</sup>** X5

Хлопья MARKET ПЕРЕКРЁСТОК  
Геркулес, 500 г



**-21%** 139<sup>99</sup>  
**109<sup>99</sup>** X5

Мюсли MARKET  
Ореховые запечённые, 300 г

## Завтрак из жареной овсянки с семенами чиа

**15 минут** время на кухне  
**1** порция  
сложность

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- цельная овсянка - 3 ст. л.
- мед - 1 ч. л.
- семена чиа - 1 ст. л.
- сливки - 2 ст. л.
- миндаль - 18 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. На антипригарную сковороду отправьте геркулес, миндаль и мед. Обжарьте на очень медленном огне.
2. К семенам чиа добавьте сливки.
3. Перемешайте и дайте постоять, пока жарится геркулес.
4. Когда геркулес обжарится, выложите его на дно стакана или на тарелку.
5. Сверху выложите семена чиа.
6. Можете украсить любыми фруктами.



Ещё больше вкусных рецептов на  
**FOOD.RU**



# Правильный ужин с Зелёной Линией



**ЗЕЛЁНАЯ  
ЛИНИЯ**



**-17%**  
144<sup>99</sup>  
**119<sup>99</sup>** **СПИРАЛЬКИ**  
ИЗ ГРЕЧЕВОЙ МУКИ

Макаронные изделия  
**ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**  
Спиральки из гречневой муки,  
250 г



**-23%**  
259<sup>99</sup>  
**199<sup>99</sup>** **КИНОА**  
белая, 350 г

Киноа **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**  
белая, 350 г



**-28%**  
139<sup>99</sup>  
**99<sup>99</sup>** **ТРУБОЧКИ**  
ИЗ КУКУРУЗНОЙ И РИСОВОЙ МУКИ

Макаронные изделия  
**ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**  
Трубочки из рисово-кукурузной  
муки, 250 г



**-20%**  
124<sup>99</sup>  
**99<sup>99</sup>** **ЧЕЧЕВИЦА  
КРАСНАЯ  
КОЛОТАЯ**

Чечевица **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**  
красная колотая, 400 г

Растительные масла богаты полезными жирами, витаминами и антиоксидантами, которые поддерживают сердце, улучшают состояние кожи и укрепляют иммунитет.



**-20%**  
679<sup>99</sup>  
**539<sup>99</sup>** **МАСЛО  
ТЫКВЕННОЕ**

Масло **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**  
тыквенное нерафинированное,  
250 мл

## Семга с гарниром из киноа

**20 минут**  
время на кухне

**2**  
порции

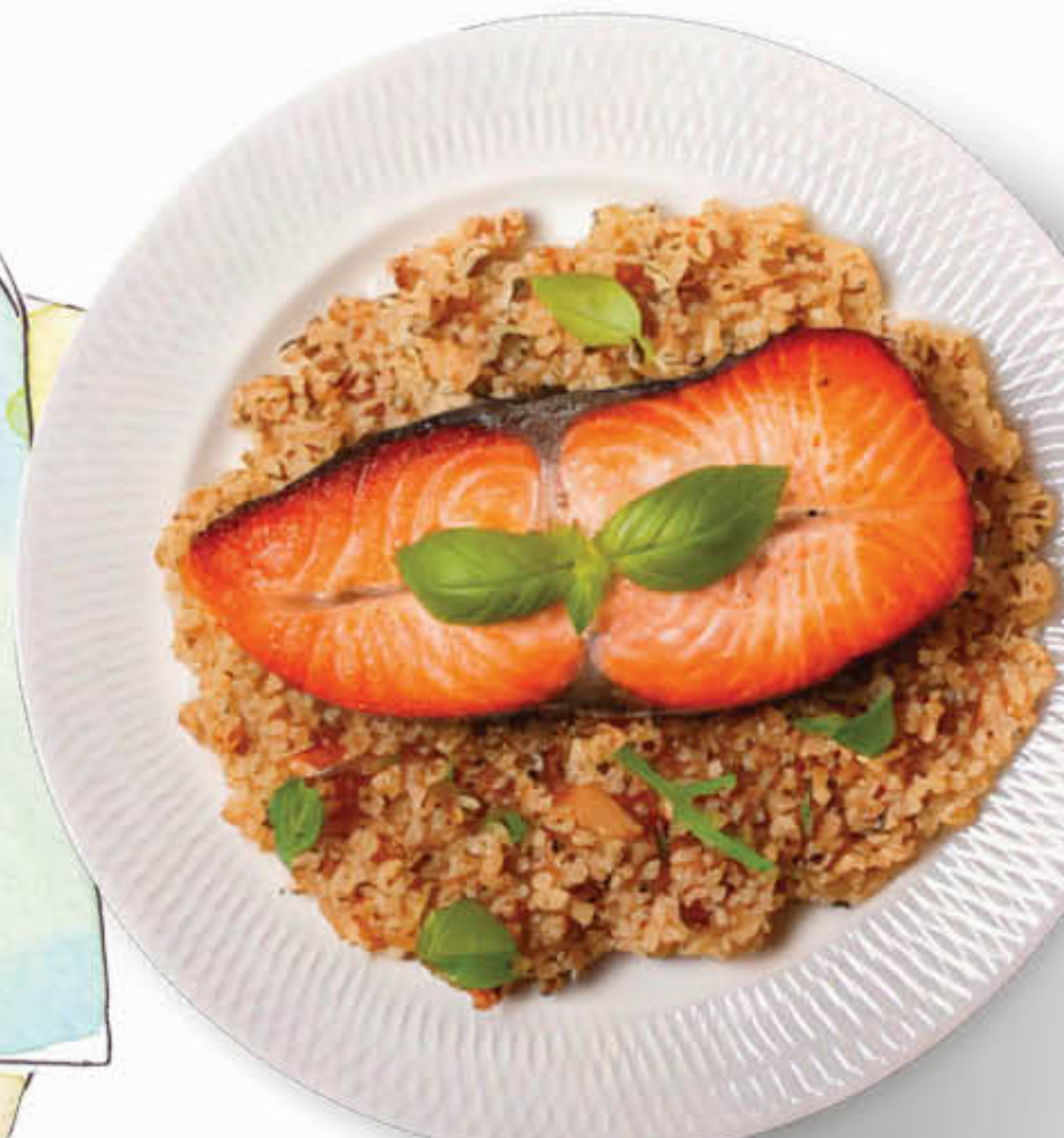
**3**  
сложность

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- семга - 200 г
- киноа - 300 г
- огурец - 1 шт.
- оливковое масло - 20 мл
- лимон - 0,5 шт.
- перечная мята - 1 пучок
- соль - 1 г
- перец молотый - 1 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Подготовьте все ингредиенты для начинки. Вымойте огурец. Нарежьте кубиками свежий огурец. Нарежьте мяту. Семгу посыпьте солью и перцем.
2. Отварите киноа в подсоленной воде согласно инструкции.
3. На оливковом масле обжарьте семгу. Через 4-5 минут переверните семгу и обжаривайте с другой стороны еще 4-5 минут. В конце немного посолите и поперчите.
4. В подходящую по размеру емкость выложите готовое киноа. Добавьте к киноа нарезанные огурец и мяту, перемешайте. На тарелку выложите киноа и сверху положите семгу. Для украшения положите сверху листик базилика.



Ещё больше вкусных рецептов на  
**FOOD.RU**



# КОМПАНЬОНЫ К УЖИНУ



Идеальное сочетание остроты, пикантности и насыщенного аромата. Добавьте изюминку в ваши блюда: пиццу, бургеры, салаты или закуски.



-24% 329<sup>99</sup>  
**249<sup>99</sup>** X5

Перец MARKET COLLECTION Чили маринованный, 335 г

Вяленые томаты в масле – изысканная закуска родом из Италии. Приготовленная по традиционным рецептам, она идеально подходит для пасты, салатов, пиццы и брускетты.



-20% 339<sup>99</sup>  
**269<sup>99</sup>** X5

Томаты ТОМТОМ вяленые в масле, 250 г



-23% 259<sup>99</sup>  
**199<sup>99</sup>** X5

Оливки MARKET COLLECTION Халкидики с косточкой, 200 г



-24% 329<sup>99</sup>  
**249<sup>99</sup>** X5

Оливки MARKET COLLECTION ассорти с косточкой, 200 г

Сочные, ароматные и невероятно вкусные оливки! Они являются не только полезной закуской, но и прекрасным дополнением к различным блюдам.



-20% 249<sup>99</sup>  
**199<sup>99</sup>** X5

Мангал-салат MARKET, 450 г



# ЧАЙ И КОФЕ



**-20%** 339<sup>99</sup>  
**269<sup>99</sup>** X5

Кофе MARKET COLLECTION  
Brazil; Ethiopia жареный молотый  
в дрип-пакетах, 6 x 10 г



6 дрип-пакетов кофе из Колумбии с привычным вкусом, но низким содержанием кофеина. COLOMBIA PITALITO DECAF – ноты сухофруктов, красного яблока и черного чая.



**-29%** 569<sup>99</sup>  
**399<sup>99</sup>** X5

Кофе VERLE без кофеина натуральный жареный молотый в фильтр-пакетах, 6 x 66 г



Свежая пряность мяты оживляет мягкий, естественный вкус ромашки, создавая великолепный букет.



**-28%** 249<sup>99</sup>  
**179<sup>99</sup>** X5

Напиток чайный GREENFIELD  
Mint Camomile с ароматом ромашки и мяты, 20 x 1,5 г



**-39%** 329<sup>99</sup>  
**199<sup>99</sup>** X5

Чай HERBARUS  
Мята-мелисса улун; Чабрец-мята чёрный с ароматными травами, 24 x 2 г

Идеальное сочетание чёрного чая с ярким акцентом чабреца, смягчённое нежной ноткой мяты. 100% натуральный состав чая чёрный, чабреца, мяты и фенхеля.

Тонкая, изящная композиция на основе китайского улун с добавлением мяты и мелиссы.





# ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ



**ЗЕЛЁНАЯ  
ЛИНИЯ**



**-21%**  
209<sup>99</sup>  
**164<sup>99</sup>** **Х5**

Конфеты ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ  
кокосовые с малиной; косовые  
с манго, 90 г

Обладает насыщенным  
вкусом и ароматом.  
Дополненный кусочками  
апельсина, он приобретает  
лёгкую кислинку.  
Шоколад готовится без  
добавления сахара, что  
делает его отличным  
выбором для тех, кто следит  
за своим питанием.



**-14%**  
209<sup>99</sup>  
**179<sup>99</sup>** **Х5**

Шоколад ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ  
в ассортименте 65-70%, 70 г

Традиционная белёвская  
пастила, приготовленная  
из натуральных фруктов.  
Порадует любителей  
полезных сладостей.



**-33%**  
164<sup>99</sup>  
**109<sup>99</sup>** **Х5**

Пастила ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ  
Белёвская классическая;  
с клюквой без сахара, 100 г

Сладкие и  
ароматные смоквы  
из яблок или сливы,  
приготовленные  
по традиционному  
рецепту, сохраняют  
все полезные  
свойства фруктов.



**-18%**  
159<sup>99</sup>  
**129<sup>99</sup>** **Х5**

Смоква ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ  
из сливы; из яблок, 80 г



# ПЕРЕКУС



-20% 339<sup>99</sup>  
**269<sup>99</sup>** X5

Плоды дыни мускусной  
MARKET COLLECTION  
сушёные, 100 г

-19% 419<sup>99</sup>  
**339<sup>99</sup>** X5

Абрикосы  
MARKET COLLECTION  
шоколадные сушёные без  
косточки, 250 г

-20% 239<sup>99</sup>  
**189<sup>99</sup>** X5

Абрикосы сушёные MARKET  
без косточек, 150 г

Сочные, сладкие и полные витаминов, сухофрукты станут идеальным перекусом для любителей натуральных лакомств. Они богаты клетчаткой, антиоксидантами и наполняют энергией. Добавляйте сухофрукты в каши, десерты или наслаждайтесь просто так!



-20% 429<sup>99</sup>  
**339<sup>99</sup>** X5

Клубника MARKET COLLECTION  
сушёная, 150 г



-20% 199<sup>99</sup>  
**159<sup>99</sup>** X5

Виноград сушёный  
MARKET COLLECTION,  
200 г





# ПРАВИЛЬНЫЙ ХРУСТ



**-17%**  
169<sup>99</sup>  
**139<sup>99</sup>** X5

Чипсы ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ нуттовые со вкусом авокадо; со вкусом йогурта и трав, 50 г



**-21%**  
409<sup>99</sup>  
**319<sup>99</sup>** X5

Гранола R.A.W. LIFE Кранч с протеином кокос-банан; с протеином ягоды, 220 г

Хрустящая смесь из овсяных хлопьев, орехов, сухофруктов – идеальный старт дня или полезный перекус. Натуральный состав, богатый клетчаткой и витаминами.

**-20%**  
149<sup>99</sup>  
**119<sup>99</sup>** X5

Батончик орехово-фруктовый R.A.W. LIFE кешью; кокос; макадамия, 47 г



Вкусная и полезная закуска, приготовленная из натуральных продуктов. В них нет красителей и искусственных добавок, только польза в каждой хрустящей дольке.



**КРЕКЕР РЖАНОЙ**



**-27%**  
89<sup>99</sup>  
**64<sup>99</sup>** X5

Крекер ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ ржаной, 220 г



**ОВОЩНЫЕ ЧИПСЫ**  
СВЕКЛА, МОРКОВЬ, ТЫКВА, ПЕЛА



**ФРУКТОВЫЕ ЧИПСЫ ЯБЛОКО**

**-10%**  
94<sup>99</sup>  
**84<sup>99</sup>** X5

Чипсы ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ овощной микс; яблочные, 25 г



**ФЛАЙЧИПСЫ ЗЕРНОВЫЕ**  
С ТОМАТОМ И ОЛИВКАМИ

**ФЛАЙЧИПСЫ ЗЕРНОВЫЕ**  
КУКУРУЗНО-РИСОВЫЕ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

**-23%**  
97<sup>99</sup>  
**74<sup>99</sup>** X5

Флайчипсы ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ зерновые кукурузно-рисовые с солью; с томатами и оливками, 40 г







# НАПИТКИ



-22% 89<sup>99</sup>  
**69<sup>99</sup>** X5

**Напиток AQUA VITAMIN**  
клюква и витамин B12; лимон-лайм и витамин B6 негазированный, 0,75 л



-10% 99<sup>99</sup>  
**89<sup>99</sup>** X5

**Напиток DRINK POWER**  
Ironman L-карнитин со вкусом грейпфрута; Isotonic со вкусом ананаса, 0,5 л



-25% 119<sup>99</sup>  
**89<sup>99</sup>** X5

**Напиток ZIZZI**  
Витамин С газированный, 0,43 л



Негазированная родниковая вода, добываемая из природных источников гор Акналер и Анапак в Армении, на высоте 2400 метров над уровнем моря. Она не подвергается искусственной очистке и обработке, что позволяет сохранить природные минералы и полезные вещества.



-12% 79<sup>90</sup>  
**69<sup>99</sup>** X5

**Напиток LIFELINE**  
Beauty клубника-ваниль; Boost Light кокос; Focus Light персик-юзу витаминизированный негазированный, 0,5 л



-16% 119<sup>99</sup>  
**99<sup>99</sup>** X5

**Вода RARE**  
питьевая природная родниковая негазированная, 0,5 л



Негазированные витаминизированные напитки без сахара, которые помогают повысить иммунитет и улучшить физиологические процессы в организме, чтобы сохранять активный образ жизни.



# НАПИТКИ

Освежающие смузи с овощами, ягодами, экзотическими фруктами богаты витаминами и минеральными веществами. Они дарят заряд энергии и бодрости, и идеально подходят для завтрака или перекуса в течение дня.



-14% 139<sup>99</sup>  
**119<sup>99</sup>** X5

Смузи BE UP в ассортименте, 0,3 л



-20% 199<sup>99</sup>  
**159<sup>99</sup>** X5

Сок IDEAS ананас-апельсин-гранат; облепиха-апельсин-тыква-имбирь, 1 л



-15% 129<sup>99</sup>  
**109<sup>99</sup>** X5

Смузи ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ банан-апельсин-кокос; морковь-кокос, 0,3 л



Тонизирующий напиток натурального брожения на основе чайного гриба с ярким вкусом клюквы, брусники и свежей мяты богат пробиотиками, витаминами и антиоксидантами.



-21% 139<sup>99</sup>  
**109<sup>99</sup>** X5

Напиток чайный ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ Kombucha Energy природного брожения на чайном грибе клюква-брусника-мята, 0,555 л



-46% 129<sup>99</sup>  
**69<sup>99</sup>** X5

Напиток FAHRENHEIT лимон-лайм-мята; со вкусом бузины негазированный обогащённый витаминами, 0,5 л



-17% 144<sup>99</sup>  
**119<sup>99</sup>** X5

Напиток ЭКОНАД в ассортименте, 0,5 л



-11% 179<sup>99</sup>  
**159<sup>99</sup>** X5

Напиток PEKA Лимонад в ассортименте, 0,33 л



# ПОДДЕРЖИ ИММУНИТЕТ ВЫГОДНО



**-35%**  
699<sup>99</sup>  
**449<sup>99</sup>** X5

БАД LEAF TO GO  
Железо хелатное, 60 шт.



**-32%**  
739<sup>99</sup>  
**499<sup>99</sup>** X5

БАД LEAF TO GO  
Цинк хелатный, 100 шт.



**-30%**  
999<sup>99</sup>  
**699<sup>99</sup>** X5

БАД LEAF TO GO  
Collagen + витамин С, 180 г



**-39%**  
1499<sup>99</sup>  
**899<sup>99</sup>** X5

БАД LEAF TO GO  
Omega 3 Premium, 120 шт.



**-44%**  
719<sup>99</sup>  
**399<sup>99</sup>** X5

БАД ДЕТРИМАКС  
D3 2000 ME, 60 шт.



**-33%**  
679<sup>99</sup>  
**449<sup>99</sup>** X5

БАД ДЕТРИМАКС  
Актив масляный раствор, 30 мл



**-44%**  
899<sup>99</sup>  
**499<sup>99</sup>** X5

БАД GLS  
Женская формула; Мужская формула; мультивитамины 12 + 9, 60 шт.



**-40%**  
999<sup>99</sup>  
**599<sup>99</sup>** X5

БАД GLS  
Магния цитрат + витамин B6, 90 шт.



**-44%**  
289<sup>99</sup>  
**159<sup>99</sup>** X5

БАД Mirrolla  
Витамин С; Мультивитамин + D3  
таблетки шипучие, 20 шт.



**-44%**  
339<sup>99</sup>  
**189<sup>99</sup>** X5

БАД Mirrolla  
Магний B6 + B9; Янтарная кислота  
таблетки шипучие, 20 шт.



**-40%**  
759<sup>99</sup>  
**449<sup>99</sup>** X5

БАД 1WINE  
L-Карнитин; Магний + витамин B6,  
90-120 шт.



**-14%**  
699<sup>99</sup>  
**599<sup>99</sup>** X5

БАД 1WINE  
Omega-3, 90 шт.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРИЕМА НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ.



# НА СПОРТЕ



Гарвардская тарелка – для тех, кто поддерживает форму или желает похудеть. Ингредиенты поделены сбалансированно на необходимое потребление в сутки.

**-25%** 399<sup>99</sup>  
**299<sup>99</sup>** X5

Тарелка LILING  
Stripes фарфор, 20 см



**-33%** 599<sup>99</sup>  
**399<sup>99</sup>** X5

Бутылка для напитков  
АРХИМЕД,  
0,6 л



**-28%** 1399<sup>99</sup>  
**999<sup>99</sup>** X5

Фильтр-бутылка АКВАФОР  
Сити, 0,5 л

Тренировки с фитнес-резинкой помогают укреплять и увеличивать в объеме мышцы, тонизировать кожу, бороться с целлюлитом. Этот компактный тренажер помещается в любую сумку, что позволяет брать фитнес-резинки куда угодно.



**-24%** 329<sup>99</sup>  
**249<sup>99</sup>** X5

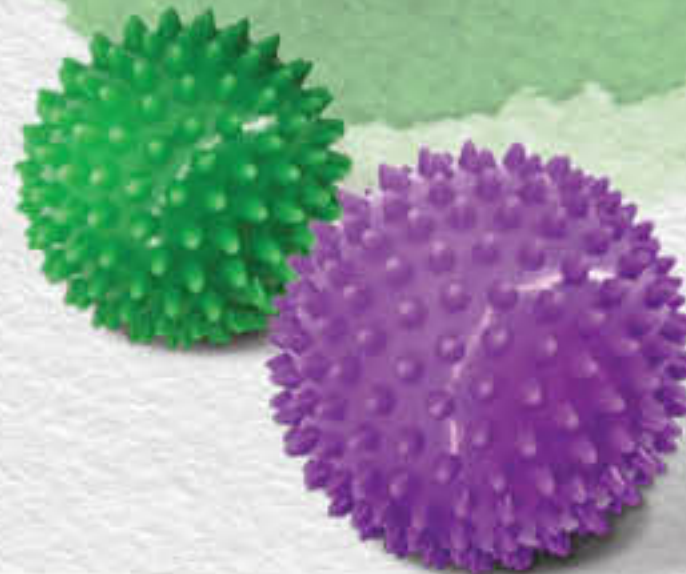
Фитнес-резинки  
RVIG-UH24102-B,  
1 шт.



**-25%** 399<sup>99</sup>  
**299<sup>99</sup>** X5

Фитнес-резинки  
RVIG-UH24102-C,  
1 шт.

Массажные мячи – это незаменимый инструмент для физической формы. Они способны снять усталость со всего тела, улучшить кровообращение, избавиться от боли в мышцах и бороться с точечными зажимами.



НАБОР  
МАССАЖНЫХ  
МЯЧИКОВ

2 ШТ Ø7,5 см  
Ø9 см

**-27%** 549<sup>99</sup>  
**399<sup>99</sup>** X5

Набор мячиков массажных,  
2 шт.

**-30%** 999<sup>99</sup>  
**699<sup>99</sup>** X5

Скакалка перезаряжаемая  
с утяжелителями,  
1 шт.



ПЕРЕЗАРЯЖАЕМАЯ СКАКАЛКА  
С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Эффективный тренажер для снижения веса. Перезаряжаемая электронная скакалка с утяжелителем имеет датчик с точным подсчетом прыжков. Благодаря компактным размерам, вы сможете положить тренажер в любую сумку и размяться в свободную минуту с пользой для своего здоровья.





# ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ



1+1 249<sup>98</sup>  
**124<sup>99</sup>**

**Блинчики ПЕРЕКРЕСТОК SELECT**  
с моцареллой, шпинатом и соусом бешамель, 230 г



1+1 229<sup>98</sup>  
**114<sup>99</sup>**

**Тофу ШЕФ ПЕРЕКРЕСТОК**  
запеченный с овощами на подушке из томатного соуса, 220 г



1+1 169<sup>98</sup>  
**84<sup>99</sup>**

**Салат ШЕФ ПЕРЕКРЕСТОК**  
со свеклой, сельдереем и масляной заправкой, 110 г



1+1 199<sup>98</sup>  
**99<sup>99</sup>**

**Суп ШЕФ ПЕРЕКРЕСТОК**  
Минестроне, 300 г



1+1 169<sup>98</sup>  
**84<sup>99</sup>**

**Салат ШЕФ ПЕРЕКРЕСТОК**  
со свеклой, сельдереем и масляной заправкой, 200 г