

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
HOLIKA HOLIKA
- для лица
- для тела

от -19%

от 259⁹⁹



УХОДОВАЯ КОСМЕТИКА ИЗ АЗИИ
УВЕРЕННО ДЕРЖИТСЯ НА ПИКЕ
ПОПУЛЯРНОСТИ. НЕВЕРОЯТНО МИЛАЯ
УПАКОВКА, БОЛЬШОЕ РАЗНООБРАЗИЕ
СРЕДСТВ ДЛЯ КАЖДОГО ТИПА КОЖИ И
СОСТАВ, ЭФФЕКТ ОТ КОТОРОГО ВИДЕН
С ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ. РАЗВЕ НУЖНЫ
ЕЩЕ ПОВОДЫ, ЧТОБЫ ВЛЮБИТЬСЯ?

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
FLOR DE MAN увлажняющие, 500-730 мл
- лосьон для тела - 690,99
- ополаскиватель для волос - 790,99

от -27%

от 690⁹⁹



Из Кореи и не только

КРЕМ ДЛЯ РУК
НОГ JIGOTT & LA MISO, 100 мл,
в ассортименте

от 166⁹⁹



ЖИДКОСТЬ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛАКА LADY'S,
с миндальным маслом, без ацетона, 100 мл



-15%

53⁹⁹

УХОД ЗА РУКАМИ БАРХАТНЫЕ РУЧКИ,
45-500 мл
- крем
- лосьон
- мыло



от -15%

от 63⁹⁹

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
SAFE MIMI, 50-220 мл
- для лица
- для рук



от -24%

от 62⁹⁹

ВСЁ, ЧТО ПОЗВОЛИТ
ЗА СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ
ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ИЛИ
СЛЕГКА ПОПРАВИТЬ МАКИЯЖ.
ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ В «ЛЕНТУ»
И ВЫБИРАЙТЕ НЕЗАМЕНИМЫЕ
МЕЛОЧИ СО СКИДКОЙ!

Что хранится в ящичке?

**ЖИДКОЕ МЫЛО
AURA PURE COTTON,
2 в 1, хлопок и полевые цветы,
450 мл**



-21%
90⁹⁹
115⁷⁹

**МЫЛО ЖИДКОЕ
КРАСНАЯ ЛИНИЯ,
500-930 мл, в ассортименте**



**БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ/САЛФЕТКИ ZEWA,
в ассортименте**



от -27%
от 99⁹⁹

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА AURA/Я САМАЯ

- влажные салфетки
- ватные палочки
- ватные диски



от -27%
от 49⁹⁹

Сохраняя ВКУС И ПОЛЬЗУ

КОНТЕЙНЕР НОМЕСЛУВ,
стекло, 370-1500 мл,
в ассортименте



Только
в Ленте

от -30%

от **199⁹⁹**

**КОНТЕЙНЕР/БАНКА
ДЛЯ ХРАНЕНИЯ НОМЕСЛУВ,**
Bamboo, с крышкой, бамбук,
350-1500 мл, в ассортименте



Только
в Ленте

от -31%

от **279⁹⁹**

СКОВОРОДА НОМЕСЛУВ,
Stone, литой алюминий, 22-28 см,
в ассортименте



Только
в Ленте

от -31%

от **1029**

ПОСУДА LUMINARC
ОКЕАН ЭКЛИПС/ АМБЬАНТЕ ЭКЛИПС,
стекло
- салатник, 12,5-24 см
- тарелка, 20-25 см



Luminarc

**КУХОННАЯ УТВАРЬ
НОМЕСЛУВ NATURA**
- ложка
- лопатка
- щипцы
- доска разделочная
- нож



Только
в Ленте

от -31%

от **57⁹⁹**

**ТОВАРЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
MASTER FRESH,**
в ассортименте



от -23%

от **44⁹⁹**

СКОВОРОДА TEFAL,
Natural Cook, с антипригарным
покрытием, 22-28 см, в ассортименте



Tefal

от -24%

от **69⁹⁹**

-40%

от **1199**

ТОВАРЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ АКВАФОР,
- фильтр-кувшин
- картридж
- модуль сменный
- водоочиститель



АКВАФОР

от -20%

от **119⁹⁹**

28

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

ГАЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ 4 СЕЗОНА, 300 г

- по-французски
- по-деревенски
- по-валлонски



-34%

129⁹⁹

~~195⁷⁹~~



СКОВОРОДА VARI PIETRA,
литая, с антипригарным покрытием,
22-28 см, в ассортименте



от -43%

от 1199

**МОРЕПРОДУКТЫ МЕРИДИАН/
VICI/ЛУНСКОЕ МОРЕ,**
в рассоле/в масле, 180-415 г,
в ассортименте



от -21%

от 99⁹⁹

**ФОРЕЛЬ/СЕМГА БАЛТИЙСКИЙ
БЕРЕГ/КЕТУС/РУССКОЕ МОРЕ,**
слабосоленая филе-кусочок/
филе-кусочки 120-200 г,
в ассортименте



от -23%

от 199⁹⁹

МАСЛО ОЛИВКОВОЕ FILIPPO BERIO,
500-1000 мл, в ассортименте



от -31%

от 399⁸⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

ЧАЙ RICHARD, 25 пак. в уп.

- черный
- зеленый
- фруктово-травяной



от -41%
89⁸⁹

ШОКОЛАД NATURES OWN FACTORY/ ECO-BOTANICA, молочный/темный, 20-85 г, в ассортименте



от -35%
74⁸⁹

ТЕРМОС АРКТИКА, вакуумный, 750-1500 мл, в ассортименте



от -31%
от 1199

КОФЕ CARTE NOIRE, 90-230 г

- зерновой
- молотый
- растворимый



от -47%
398⁸⁹

ШОКОЛАД RITTER SPORT, 100 г, в ассортименте



от -44%
от 99⁸⁹

ПЕЧЕНЬЕ ЛЮБЯТОВО, 182-280 г, в ассортименте



от -36%
от 78⁸⁹

ЗЕФИР/ДЕСЕРТ, 232-540 г, в ассортименте



от -14%
от 99⁸⁹

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ФРУКТЫ В ШОКОЛАДЕ, в ассортименте



от -38%
от 109⁸⁹

С «Лентой» так легко придерживаться здорового образа жизни! Попробуйте безглютеновые хлебцы, «правильные» пирожные сухофрукты в качестве альтернативы привычным перекусам. Кажется, тот самый баланс между полезным и вкусным найден!

ПОЛНЫ ЭНЕРГИИ!

ПАСТИЛКИ КФ ПЕРМСКАЯ ПРАВИЛЬНЫЕ СЛАДОСТИ,
15-70 г, в ассортименте



от -24%
от **19⁹⁹**

БАТОНЧИК ФРУТИЛАД,
фруктовый, 30 г, в ассортименте



-30%
от **29⁹⁹**
~~42⁹⁹~~

ПАСТА АРАХИСОВАЯ АЗБУКА ПРОДУКТОВ,
без сахара, 340 г, в ассортименте



-36%
от **189⁹⁹**
~~294⁷⁹~~

СУХОФРУКТЫ ЗВЕЗДОЧКИ,
200-300 г, в ассортименте



от -19%
от **92⁹⁹**

ПРОДУКТЫ МАКФА, 200-500 г
- мука
- каша цельнозерновая
- макароны безглютеновые



от -20%
от **48⁸⁹**

ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА FITPARAD,
№7-8, стевия/ на основе эритритола,
60-180 г, в ассортименте



от -30%
от **119⁹⁹**

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

19

ПРОДУКТЫ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
ДОМИК В ДЕРЕВНЕ, 2,5%, 270 г

- кефир
- ряженка
- снежок



от -12%

от **35⁹⁹**

Domik v derevne

СЫР GALBANI
МОЦАРЕЛЛА БОКОНЧИНИ,
45%, 420 г



-40%

189⁸⁹
~~315⁷⁹~~

Galbani

ТВОРОГ МЯГКИЙ/ЙОГУРТ
КЛАССИЧЕСКИЙ VIOLA,
3,4-4,5%, 180 г



от -29%

от **49⁸⁹**

VIOLA

МОЛОКО PARMALAT COMFORT,
безлактозное, 0,05% , 1000 мл



-29%

99⁹⁹
~~141⁴⁹~~

СЫР ТВОРОЖНЫЙ BONFESTO
КРЕМЧИЗ, 70%, 400 г



-23%

219⁹⁹
~~284²⁹~~

Bonfesto

ТВОРОГ PRESIDENT,
рассыпчатый, 0,2%, 900 г



-30%

299⁹⁹
~~431⁴⁹~~

PRESIDENT

ПРОДУКТ ПИТЬЕВОЙ J7, 300 мл
- с овсяным хлопьями
- с ржаными хлопьями



от -18%

от **62⁸⁹**

J7
FRESH TASTE

ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗНЫХ БЛЮД
В ПРАВИЛЬНОМ РАЦИОНЕ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ ЕГО
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ. ОТКРЫВАЙТЕ
ИНТЕРЕСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ
ВКУСОВЫЕ СОЧЕТАНИЯ С КАЖДЫМ
ПРИЁМОМ ПИЩИ!

Поймать баланс

САЛАТ ФРЕШ, 200 г
- с лососем
- с курицей



от -15%

от **119⁹⁹**

20

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ KOTEX/DEPEND

- тампоны
- прокладки
- впитывающее белье

от -20%

от 119⁹⁹



ПРОКЛАДКИ MONTY,
6-20 шт. в уп., в ассортименте

от -23%

от 119⁹⁹

КРЕМ-МЫЛО ЖИДКОЕ/
ГЕЛЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ
EVO, 200-275 мл, в ассортименте

от -30%

от 86⁹⁹



Девичьи секреты

ПРОКЛАДКИ ЕЖЕДНЕВНЫЕ/
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ, 8-20 шт.

- glory girl
- linyun
- o2



от -24%

от 74⁹⁹

ПРОКЛАДКИ VIVI, 8-20 шт.,
в ассортименте



от -19%

от 59⁹⁹

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

- прокладки Always
- прокладки Discreet
- тампоны Tampraх
- трусики Always



от -13%

от 109⁹⁹

ПРОКЛАДКИ LAURIER,
ежедневные, 17-54 шт. в уп.,
в ассортименте



от -27%

от 459⁹⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

ВОЛОСЫ, ТАКЖЕ КАК И КОЖА, НУЖДАЮТСЯ В ОСОБОМ УХОДЕ В ПРЕДДВЕРИИ ВЕСНЫ. УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫМ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИМ ШАМПУНЯМ, БАЛЬЗАМАМ И МАСКАМ ДЛЯ ВОЛОС. ПОСЛЕ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНДИЦИОНЕР.

Сияйте красотой!

ШАМПУНЬ/БАЛЬЗАМ
SCHAUMA, 150 - 360 мл,
в ассортименте



от -24%

от 168⁸⁹

6

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в ГиперЛента

КРЕМ-МЫЛО/ШАМПУНЬ DURU,
в ассортименте



от -29%

от 47⁹⁹

СРЕДСТВА ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ GAMMA,
200 - 350 мл
- шампунь - от 188,99
- бальзам - от 197,99
- маска - 193,99



от -20%

от 188⁹⁹

ШАМПУНЬ HEAD&SHOULDERS,
200-300 мл, в ассортименте



-35%

от 242⁹⁹

СРЕДСТВА ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ TRESemme,
250 - 650 мл
- шампунь - от 265,99
- кондиционер - 265,99
- лак для волос - 309,99



от -31%

от 265⁹⁹

ШАМПУНЬ/БАЛЬЗАМ
HERBAL ESSENCES, марокканское
аргановое масло/белая клубника
и сладкая мята, 180 - 250 мл,
в ассортименте



-35%

от 293⁹⁹

~~451⁹⁹~~

СРЕДСТВА ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ OLLIN,
200 - 1000 мл
- маска - 306,99
- шампунь - 563,99
- кондиционер - 575,99



-22%

от 306⁹⁹

ШАМПУНЬ/КОНДИЦИОНЕР
BYPHASSE, family fresh delice,
400 - 750 мл, в ассортименте



от -17%

от 354⁹⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

ГЕЛЬ/КАПСУЛЫ ДЛЯ СТИРКИ ARIEL,
12-23 шт. в уп./1,3-1,95 л, в ассортименте



от -23%

от 499⁹⁹

ТОВАРЫ ДЛЯ ВАННОЙ HOMECUB LOFT/SANDY

- коврики
- корзины для хранения
- аксессуары



Только в Ленте

от -25%

от 129⁹⁹

ПЕРЧАТКИ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ЛЕНТА,
р-р S-L, 1 пара в уп., в ассортименте



Только в Ленте

-29%

59⁹⁹
~~84²⁹~~

САЛФЕТКИ ДЛЯ УБОРКИ,
влажные, 12-100 шт. в уп.

- Лента
- Smart medical
- Эконом smart
- House lux
- Salfeti



от 59⁹⁹

ТОВАРЫ ДЛЯ УБОРКИ MASTER FRESH,
в ассортименте



от -20%

от 53⁹⁹

ПАКЕТЫ ДЛЯ МУСОРА BIG CITY LIFE,
35-60 л, 15-100 шт. в уп., в ассортименте



от -24%

от 149⁹⁹



Предложения по Карте №1 с 09.03.23 по 22.03.23 г., при наличии товара. Цены указаны с учетом скидки. Скидки средние по сети, указаны справочно и рассчитаны от цены без карты №1, не суммируются с другими или применяется наибольшая. Предложения действительны только в гипермаркетах Лента и могут быть изменены условия и ассортимент. Подробности на lenta.com, стойках информации и по тел.: 88007004111. *№1 по числу считающих, что Карта №1 дает существенную экономию при покупках (опрос покупателей Ленты 2022).

Цены и скидки не действуют для магазина «Лента» по адресу г. Санкт-Петербург, пр. Энергетиков д.16, лит. А.

С 1 марта по 31 мая

Получайте
скидки за фишки
на товары
для сна

fishki.lenta.com

до -67%



Общий срок проведения акции с 01.03 по 31.05.2023. Бумажные фишки выдаются с 01.03 по 25.05.2023, электронные фишки накапливаются с 02.03 по 25.05.2023 при совершении покупок с Картой №1 (№1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» дает существенную выгоду при покупках (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Лента», 2021)) на каждые 500 рублей в чеке. Подробности акции на fishki.lenta.com и по телефону "Центра поддержки клиентов" +7 800 700-41-11

Откройте мир
комфортного сна

iQ
Sleep



МАСКА ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ BIOCOS, омолаживающая/увлажняющая, 25-27 г, в ассортименте

от -30%

36⁹⁹



СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ SKINLITE/ELSKIN, 8-30 г
- маска для лица - от 52,99
- сыворотка для лица - 74,99
- маска для рук - 98,99

от 52⁹⁹



Не снимаю маску...

ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ УДЕЛИТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ГЛУБОКОМУ ОЧИЩЕНИЮ И УВЛАЖНЕНИЮ. ДОМАШНИЕ ПИЛИНГИ, СКРАБЫ И МАСКИ СЕЙЧАС – ТО, ЧТО НУЖНО! ПОМНИТЕ, ЧТО МАСКИ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КУРСОМ, А НЕОДНОКРАТНО.



СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ/ТЕЛОМ СЕТТУА, в ассортименте



от 107⁹⁹

ПАТЧИ-ФИЛЛЕРЫ MI-RI-NE, 6 в 1, для кожи вокруг глаз, коллагеновые/гиалуроновые, 30 шт. в уп.



-30%

132⁹⁹

189⁴⁹

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА PROFESSOR SKINGOOD
- маски для лица - от 126,99
- патчи - 150,99
- очищающие полоски - от 134,99



от -36%

от 126⁹⁹

НАБОР МАСОК ДЛЯ ЛИЦА DIZAO, с глиной маникуаган, 3 шт. в уп.



-22%

269⁹⁹

347¹⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
COMPLIMENT, 100-500 мл
- крем для рук - 116,99
- мист для лица и тела - 160,99
- обертывание для тела - от 311,99



от 116,99

СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА НАТУРАЛИСТ,
марокканский апельсин, массажный,
155 мл



-21%

82,99

~~105,29~~

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
PLANETA ORGANICA / ORGANIC KITCHEN/
NATURA SIBERICA, в ассортименте



от 201,99

ПОЛОТЕНЦЕ ВОЛНА ZERO TWIST HOME CLUB
- 30x50 см - 179,99
- 50x80 см - 359,99
- 70x120 см - 739,99



от -50%

от 179,99



с 9 марта по 22 марта 2023 г.

ТОВАРЫ ДЛЯ БАНИ ГЛАВБАНЯ/
НЕВСКИЙ БАНЩИК,
в ассортименте

от -29%

от 149,99



ПРИЗНАВАТЬСЯ В ЛЮБВИ
БАННЫМ ПРОЦЕДУРАМ МОЖНО
БЕСКОНЕЧНО, ВЕДЬ ЭТО ВСЕГДА
ОСОБОЕ ТАИНСТВО, КОГДА
ОТДЫХАЕТ И ДУША, И ТЕЛО.
ВЫБИРАЙТЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА
ДЛЯ АРОМАТИЧЕСКИХ ПАРЕНИЙ,
А ТАКЖЕ МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ И
СКРАБИРУЮЩИЕ ПЕРЧАТКИ,
ЧТОБЫ КАК СЛЕДУЕТ СОГРЕТЬСЯ
ПОСЛЕ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.



МАССАЖЕР
ACTIWELL/BRADEX,
в ассортименте



от -29%
от **69⁹⁹**

МЯЧ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ACTIWELL,
комбинированный/массажный,
с насосом, 65-75 см, в ассортименте



от -38%
от **649⁰⁰**

Только
в Ленте

МЯЧ/НАСОС ДЛЯ МЯЧЕЙ ACTIWELL,
в ассортименте



от -39%
от **99⁹⁹**

Только
в Ленте

ГАНТЕЛИ ACTIWELL, хромированные,
с мягкой ручкой/неопреновые,
1-5 кг, 1-2 шт. в уп., в ассортименте



от -29%
от **249⁹⁹**

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ФИТНЕСА ACTIWELL

- перчатки
- силовые ленты
- скакалка



от -29%
от **219⁹⁹**



ИНВЕНТАРЬ
СПОРТИВНЫЙ
ACTIWELL
- для фитнеса
- для йоги
- для пилатеса

от -32%
от **179⁹⁹**

Только
в Ленте

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС FARA,
оттеночная, 80 мл, в ассортименте



ХНА/БАСМА АРТКОЛОР,
30 - 100 г, в ассортименте



РАСЧЕСКИ/ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА
KAIZER, в ассортименте



СРЕДСТВА ДЛЯ УКЛАДКИ
ВОЛОС TAFT, 150 - 250 мл
- лак - от 349,89
- мусс - 508,99
- спрей - от 508,99



ТОВАРЫ POLARIS для укладки волос

- фен
- выпрямитель
- щипцы



ЛАК/СПРЕЙ ДЛЯ ВОЛОС
LA GRASE, 150 - 250 мл,
в ассортименте



СРЕДСТВА ДЛЯ ВОЛОС ESTEL,
100 - 275 мл, в ассортименте



КОСМЕТИЧЕСКИЕ
СРЕДСТВА ЧИСТАЯ ЛИНИЯ,
в ассортименте

от **49.99**

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

КАША/ХЛОПЬЯ БЫСТРОВ,
35-240 г, в ассортименте



от -48%
от 19⁸⁹

ХЛОПЬЯ ГЕРКУЛЕС РУССКИЙ ПРОДУКТ,
300-500 г, в ассортименте



от -27%
от 49⁹⁹

ХЛОПЬЯ NORDIC,
500-550 г, в ассортименте



от -38%
от 89⁸⁹

КАША — отличный продукт для начала дня. Она заряжает энергией, содержит много клетчатки, витаминов и питательных веществ. Но детям этого мало, им должно быть интересно. Простейший способ внести разнообразие — добавить в кашу молоко, сливочное масло, коричневый сахар, мед или яркое варенье. Творог, печенье и орешки — также прекрасные «помощники». Там, где разговоры о пользе не работают как аргумент, важно включить фантазию и угадать размер порции.

Овсянку, рис и манную кашу отлично украшают сухие и свежие фрукты, из которых можно выкладывать рисунки. Пшеничная каша хороша со сладкой тыквой. Перловая — прекрасно сочетается с овощами. Ароматную гречку можно предложить в нескольких вариантах — сладкую с молоком или с мясом, овощами и аппетитными подливками

Рейтинг пользы

Безусловно, каждая каша по-своему хороша. Овсяная (классическая, не быстрого приготовления) и гречневая каши считаются одними из самых полезных. Первая богата витаминами А и Е, витаминами группы В и С. Вторая — кальцием и железом. Следом идет перловка (в ней много железа, белка и клетчатки). Не менее полезны пшено и кукурузная каша. Белый очищенный рис не особо богат минеральными веществами и витаминами, но он хорошо усваивается из-за того, что в нем как раз мало клетчатки, — и это тоже серьезный аргумент.

Совет

Большое значение имеет способ приготовления каши. Например, гречка — источник железа, но если варить ее в молоке, то кальций нейтрализует железо, и оно не усвоится. Перловая каша содержит множество витаминов, но требует времени: кашу нужно предварительно замочить и варить около часа.

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

КАША —
РАДОСТЬ НАША!



Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

25

НАША КОЖА ТОЖЕ ЖДЁТ ПРИХОДА ВЕСНЫ. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕХОД К ТЁПЛОМУ ВРЕМЕНИ ГОДА ПОЗВОЛИЛ ЕЙ СИЯТЬ КРАСОТОЙ ЕЩЁ ЯРЧЕ.

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ LIBREDERM, 50-75 мл
 - крем для лица - от 228,99
 - крем вокруг глаз - 282,99
 - пилинг-скатка - 307,99

от -16%
от 228⁹⁹



СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ VITANICA, 60-400 мл
 - крем для лица - 113,99
 - гель для умывания - 130,99
 - мицеллярная вода - 145,99
 пенка-мусс для умывания - 163,99

от -28%
от 113⁹⁹



СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ LEVRANA,
 - мицеллярная вода - 222,99
 - сыворотка - от 323,99

-44%
от 222⁹⁹



ВОДА МИЦЕЛЛЯРНАЯ MASSTIGE, 200 мл

-26%
200⁹⁹
~~272⁶⁹~~



ТУАЛЕТНАЯ ВОДА SERGIO NERO PANDORA CHARM, 50 мл

-38%
277⁹⁹
~~445⁶⁹~~



КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА BORO PLUS
 - бальзам для губ
 - крем для кожи

от -20%
от 99⁹⁹



с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

МАКАРОНЫ MALTAGLIATI,
450 г, в ассортименте



ПАШТЕТ ГЛАВПРОДУКТ,
95 г, в ассортименте



-34%

69⁸⁹

105¹⁹

-26%

49⁹⁹

67⁸⁹

ОЛИВКИ/МАСЛИНЫ BONDUELLE/FILIPPO BERIO,
190-300 г, в ассортименте



от -27%

от 129⁸⁹

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ БАРС,
160-250 г, в ассортименте



от -23%

от 69⁹⁹

КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ МОРСКОЕ СОДРУЖЕСТВО/
УЛЬТРАМАРИН, 160-240, в ассортименте



от -14%

от 79⁹⁹

ОВОЩИ BONDUELLE,
310-520 г, в ассортименте



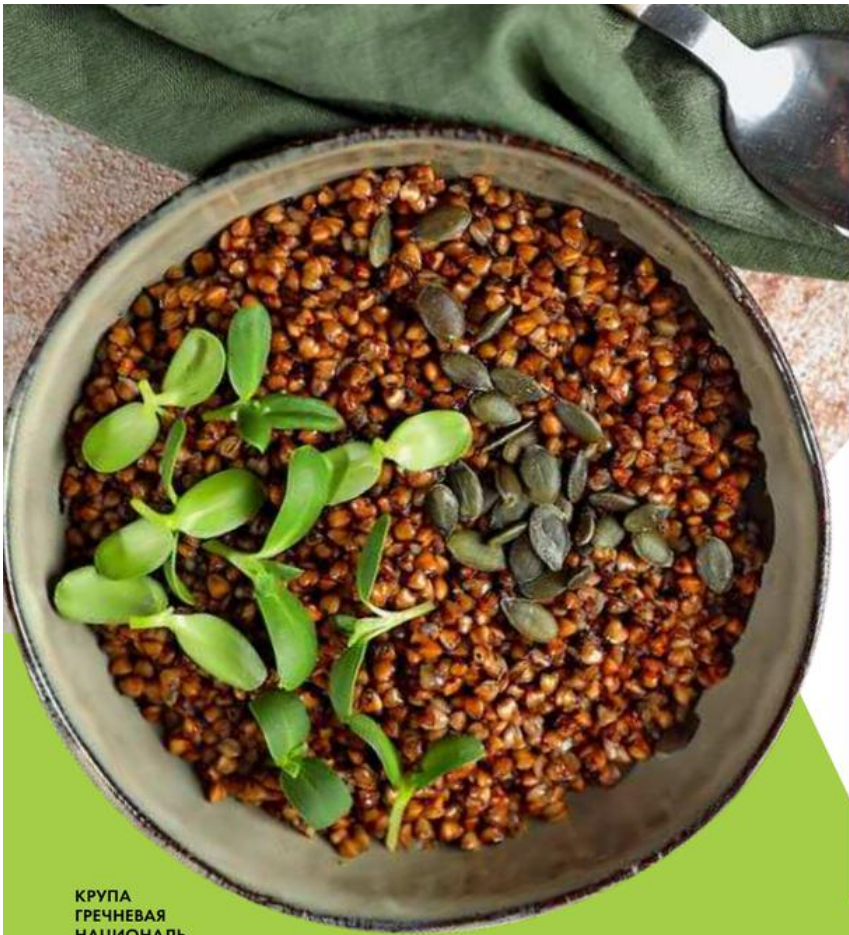
от -31%

от 119⁸⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

27



КРУПА
ГРЕЧНЕВАЯ
НАЦИОНАЛЬ,
ядрица, 900 г



-21%

99⁸⁹

126²⁹

Бул с гречкой

5 мин

сложность
легкая

1 порция

Ингредиенты

Крупа гречневая (ядрица)	100 г
Вода без газа	100 мл
Бasilic сушеный	1 ч. л.
Чеснок сушеный	1 ст. л.
Тыквенное масло	1 ст. л.
Семечки тыквенные	2 ст. л.
Шпинат молодой	1 горсть

Как приготовить

Шаг 1

Залейте гречку 100 мл кипятка и оставьте под крышкой на 10–15 минут, пока вода полностью не впитается.

Шаг 2

Добавьте в крупу базилик, чеснок, тыквенное масло и перемешайте.

Шаг 3

Выложите гречку в глубокую тарелку, украсьте тыквенными семечками, листиками шпината и подавайте.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ PREMIUM CLUB,
нерафинированное,
250 мл, в ассортименте



от -16%

79⁹⁹

ПОСУДА PYREX, жаропрочное стекло

- форма для запекания

- кастрюля 1,4-2,1 л

- миска, 1-2 л



PYREX

от -30%

259⁹⁹

КОМПЛЕКТ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ НОМЕСЛУВ, ситец

- 1,5 спальный - 1399
- 2 спальный - 1769
- евро - 1919
- семейный - 2209

Только
в Ленте



-30%

от 1399

Во снах и наяву

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА НОМЕСЛУВ,
механическая/сенсорная регулировка, 4 л
- арт. LP-ZM2020-1 - 1499
- арт. LP-ZM2020-2 - 1999



Только
в Ленте

от -38%

от 1499

ПОДУШКА НОМЕСЛУВ

- анатомическая
- валик
- подушка круглая для шеи



Только
в Ленте

-35%

от 819⁰⁰

КОМПЛЕКТ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ НОМЕСЛУВ,

- Espace, поплин
- 1,5 спальный - 2169
 - 2 спальный - 2599
 - евро - 2999
 - семейный - 3629

Только
в Ленте



-25%

от 2169

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.

29

КОСМЕТИЧЕСКИЕ
СРЕДСТВА INO/
LA ROSSA/LIV DELANO,
в ассортименте

НА ВСЁ

-30%



ЕЩЁ НЕЖНЕЕ!

2

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Тилер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

**КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
SYNERGETIC, 100-500 мл**

- мыло жидкое
- скраб для тела
- зубная паста



от -25%
от 123⁹⁹

**ПАСТА ЗУБНАЯ/ЩЕТКА ЗУБНАЯ
PRESIDENT, в ассортименте**



от -23%
от 198⁹⁹

**ЗУБНАЯ ПАСТА PERIOE,
100-285 мл, в ассортименте**



от -29%
от 249⁹⁹

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА BLEND-A-MED/ORAL-B

- зубная щетка
- зубная нить
- зубная паста



от 99⁹⁹

**ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА LISTERINE,
500 мл, в ассортименте**



-22%
329⁹⁹
~~421⁰⁹~~



**ЗУБНАЯ ПАСТА/ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ
ЛЕСНОЙ БАЛЬЗАМ, 75-800 мл,
в ассортименте**

от -18%
от 78⁹⁹

СЧАСТЛИВЫЕ ОБЛАДАТЕЛИ
ОБВОРОЖИТЕЛЬНЫХ УЛЫБОК
ЗНАЮТ, ЧТО ЗАЛОГ КРАСОТЫ
ЗУБОВ – ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ
РТА. И БЕЗ КОМПЛЕКСНОГО
ПОДХОДА ЗДЕСЬ
НЕ ОБОЙТИСЬ!



ОВОЩИ/ОВОЩНАЯ
СМЕСЬ МОРОЗКО GREEN,
400 г, в ассортименте



от -27%

от 74⁹⁹

СУП из стручковой фасоли и брокколи



40 мин



сложность
средняя



6 порций

Ингредиенты

Сливочное масло	50 г
Оливковое масло	6 ст. л.
Сухари панировочные	150 г
Прованские травы	0.5 ч. л.
Паприка копченая	0.5 ч. л.
Чесночный порошок	0.5 ч. л.
Брокколи	400 г
Фасоль стручковая	400 г
Лук репчатый	1 шт.
Чеснок	3 зубчика
Бульон овощной	1.2 л
Сыр твердый	4 ломтика
Соль	по вкусу
Перец черный свежемолотый	по вкусу

Как приготовить

Шаг 1

Разогрейте в сотейнике смесь сливочного и 2 ст. л. оливкового масла, обжаривайте сухари и прованские травы, помешивая, на среднем огне 5 минут. Приправьте паприкой и чесночным порошком, остудите.

Шаг 2

Разберите на соцветия кочан брокколи (несколько соцветий и горсть фасоли оставьте для подачи). Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. В глубокой кастрюле разогрейте 2 ст. л. оливкового масла, обжаривайте лук и чеснок на среднем огне 5 минут. Добавьте брокколи и фасоль, готовьте 5 минут.

Шаг 3

Влейте горячий бульон или воду. Варите под крышкой до мягкости овощей. Снимите кастрюлю с огня, взбейте суп блендером в гладкое пюре. Посолите и поперчите.

Шаг 4

Отложенную брокколи и фасоль обжаривайте на оставшемся оливковом масле 5–7 минут. Посолите и перемешайте с сухарями.

Шаг 5

Суп разлейте по глубоким тарелкам, в центр уложите овощи с сухарями и украсьте тонкими ломтиками сыра. с сухарями.

БЛЕНДЕР KITFORT
- арт. КТ-1380 - 2299
- арт. КТ-1340-3 - 2499

300 Вт

от -25%

от 2299



ПОСУДА HOMECLUB MARBLE,
литой алюминий

- ковш со стеклянной крышкой, 1,5 л
- кастрюля со стеклянной крышкой, 2,5, 5,7 л
- сковорода, 24-28 см



от -45%

от 859⁹⁹

22

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

С лёгким паром!

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША
PALMOLIVE, 750 мл,
в ассортименте

от -24%

от 449⁷⁹



ПЕНА/СОЛЬ-ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ
SENSO TERAPIA, 500-600 г,
в ассортименте



от -29%

от 105⁹⁹

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША BODY BOOM GO VEGAN,
330 мл, в ассортименте



-57%

111⁹⁹

~~263¹⁹~~

ПЕНА-МОЛОЧКО ДЛЯ ДУША NIDRA,
питательный/увлажняющий, 250 мл,
в ассортименте



-33%

183⁹⁹

~~273⁶⁹~~

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
NATURALIUM, 250-500 мл

- гель для интимной гигиены - 239,99
- гель для душа - 263,99
- лосьон для тела - 312,99



от -31%

от 239⁹⁹

14

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипермаркете

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

09.03-22.03.23

СНОВА ВЕСНА!

в красоте и здоровье

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА NIVEA,
в ассортименте

от **77⁹⁹**



СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ
PANTENE, 200 - 300 мл

- шампунь - от 249,89
- бальзам-ополаскиватель - от 249,89
- маска - 530,99

от **-21%**
от **249⁸⁹**



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША/ДЕЗОДОРАНТ FA,
50-750 мл, в ассортименте

от **220⁹⁹**



LENТА.COM 8-800-700-4111

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА
SPLAT, в ассортименте

от **-19%**
от **148⁹⁹**



БАТОНЧИК/ПЕЧЕНЬЕ БОМБВАР,
40-70 г, в ассортименте

от **-20%**
от **59⁸⁹**



ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ BORJOMI,
газированная, лечебно-столовая,
0,75 л

от **-27%**
от **84⁹⁹**
~~115⁷⁹~~



Подарок за покупку

СЫВОРОТКА NIVEA
LUMINOUS 630,
против пигментации,
30 мл

1839



крем-флюид, тональный флюид
или крем вокруг глаз
NIVEA LUMINOUS 630
при покупке СЫВОРОТКИ
LUMINOUS 630



* При покупке сыворотки NIVEA LUMINOUS 630 - подарок 1 из 3-х продуктов, имеющихся в наличии на дату покупки: крем-флюид 390102630058, флюид тональный 390102630060 или крем вокруг глаз 390102630061

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ/ТЕЛОМ GARNIER,
в ассортименте



от -21%
от 152⁹⁹

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА EVO,
пантенол/гиалурон, для очень сухой кожи

- для лица
- для волос
- для тела

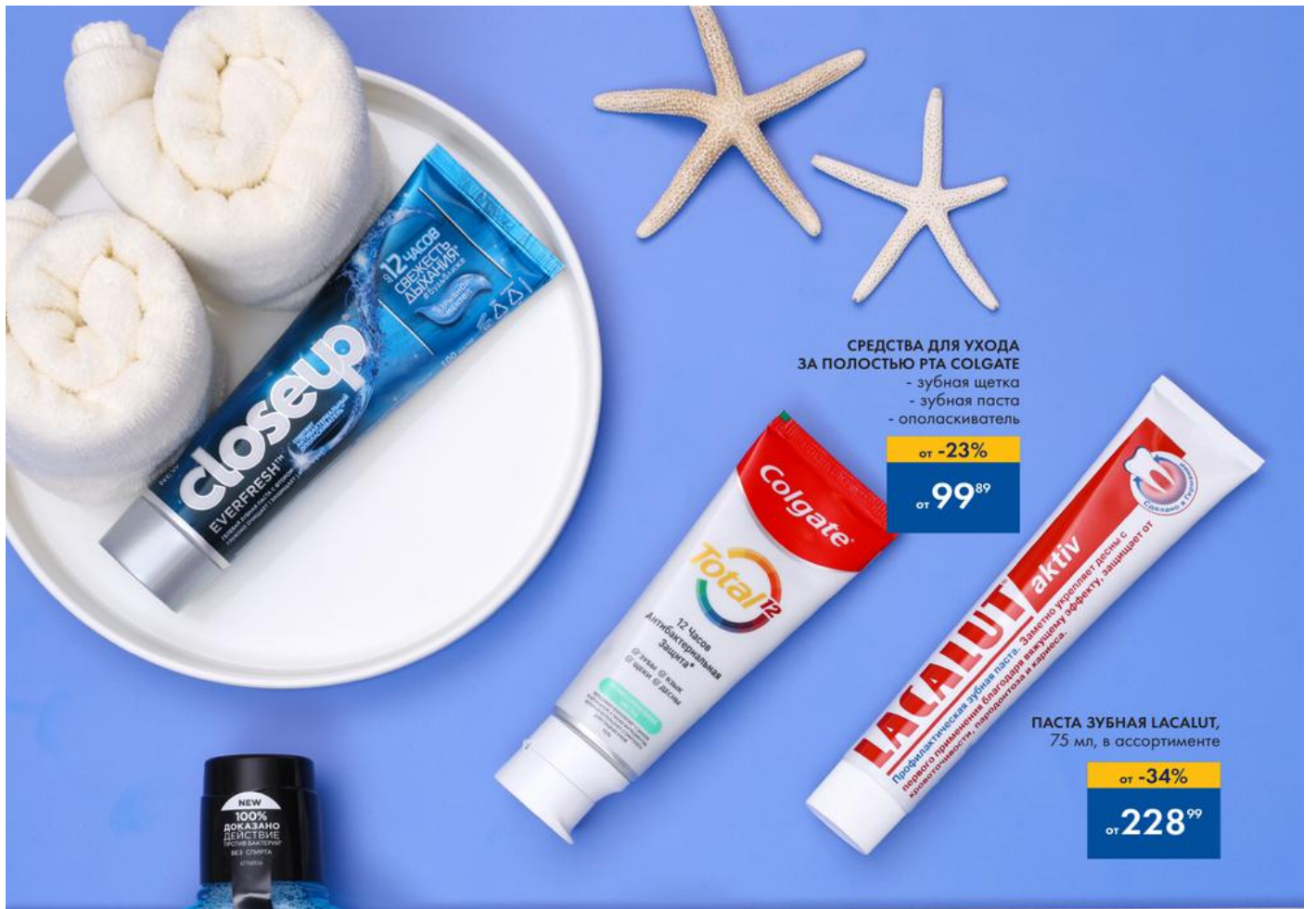


от -37%
от 39⁹⁹

4

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.



СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА
ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА COLGATE

- зубная щетка
- зубная паста
- ополаскиватель

от -23%
от 99⁸⁹

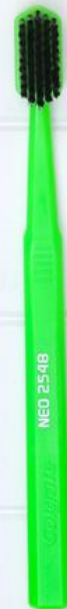
ПАСТА ЗУБНАЯ LACALUT,
75 мл, в ассортименте

от -34%
от 228⁹⁹



ЗУБНАЯ ПАСТА/ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ
CLOSEUP, 100-250 мл,
в ассортименте

от -24%
от 149⁹⁸



ГЛАВНОЕ, НА ЧТО
СТОИТ ОБРАТИТЬ
ВНИМАНИЕ
ПРИ ВЫБОРЕ
ОТБЕЛИВАЮЩЕЙ
ЗУБНОЙ ПАСТЫ –
КОЭФИЦИЕНТ
АБРАЗИВНОСТИ
(RDA). ЭТО ЧИСЛО
– ПРОЦЕНТ
СОДЕРЖАНИЯ
В СОСТАВЕ
ТВЁРДЫХ ЧАСТИЦ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ
АБРАЗИВНАЯ
КРОШКА
ОЧИЩАЕТ ЗУБЫ И
ОТБЕЛИВАЕТ ЭМАЛЬ.
СТОМАТОЛОГИ
СОВЕТУЮТ
ВЫБИРАТЬ ПАСТУ
С АБРАЗИВНОСТЬЮ
НЕ ВЫШЕ 70.

Улыбайтесь чаще

10

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

МОРЕПРОДУКТЫ, весовые, 1 кг

- мидии
- кальмар дальневосточный
- ассорти из морепродуктов



от -16%

от **379⁹⁹**

НЕРКА, весовая, 1 кг, в ассортименте



от -27%

от **399⁹⁹**

Рыба по-средиземноморски

ФОРМА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ PYREX,
с крышкой, прямоугольная, 1,3-2,25 мл,
в ассортименте



-50%

от **469⁹⁹**



35 мин



сложность
средняя



4 порции

Ингредиенты

Филе белой морской рыбы	600 г
Помидоры черри красные	4 шт.
Помидоры черри желтые	4 шт.
Лимон	1 шт.
Перец чили красный	1 шт.
Бекон	50 г
Креветки крупные с головой	300 г
Оливковое масло	1 ст. л.
Соль	по вкусу
Перец черный свежемолотый	по вкусу
Соус сальса верде	для подачи

ТРЕСКА BOREALIS,
филе, без кожи, 600 г



-29%

749⁹⁹

~~1052~~

Как приготовить

Шаг 1

Рыбное филе нарежьте на порционные куски, помидоры разрежьте пополам или на четвертинки, лимон – на дольки. Перец чили и бекон тонко нарежьте.

Шаг 2

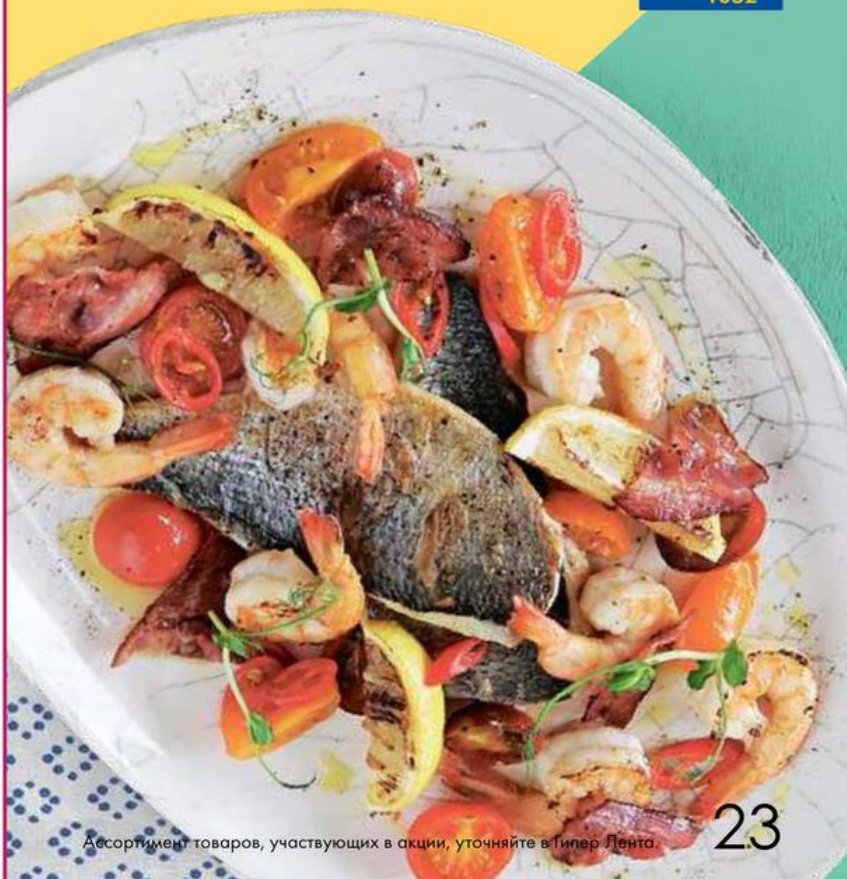
Выложите на застеленный фольгой противень сначала куски рыбы кожей вниз, затем креветки, чили и бекон. По углам разложите дольки лимона. Сбрызните все оливковым маслом и хорошенько посолите и поперчите.

Шаг 3

Разогрейте духовку до 200 °С в режиме «верх-низ» и запекайте рыбу 20–25 минут.

Шаг 4

Полейте рыбу и креветки соком запеченного лимона и подавайте с соусом сальса верде.



с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Тилер Лента.

ЧУЛКИ ЖЕНСКИЕ,
 p-p 1-2, 20-40 den
 - INNAMORE
 - PIERRE CARDIN
 - ESLI



от -15%
от 299⁰⁰

ОДЕЖДА ДЛЯ ФИТНЕСА INWIN
 -топы-бра
 -спортивные шорты и леггинсы
 -майки и футболки
 -спортивные куртки



-30%
от 441³⁷

НОСКИ ДЕТСКИЕ INWIN,
 p-p 17-21
 - 1 пара в уп. - 59
 - 2 пары в уп. - 89



от -30%
от 59⁰⁰

ЧУЛЧНО-НОСОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ OMSA
 - носки мужские - от 98,99
 - колготки женские, p-p 2-5, 15-70 den - от 239



от 98⁹⁹

КРОССОВКИ INWIN
 - мужские, p-p 40-45
 - женские, p-p 36-41



от -27%
от 999⁰⁰

КЕДЫ INWIN/OYO
 - мужские p-p 40-45
 - женские p-p 37-40



от -21%
от 499⁰⁰

БОТИНКИ ДЕТСКИЕ INWIN,
 p-p 28-36, в ассортименте



от -27%
от 999⁰⁰

К Л Е Т У Г О Т О В Ы !



ТРЕНАЖЕР
ACTIWELL/BRADEX,
 в ассортименте

от -32%
от 1699



ХЛЕБЦЫ DR. KÖRNER,
рисовые/ кукурузно-рисовые,
67-100 г, в ассортименте



БУТЫЛКА СПОРТИВНАЯ ACTIWELL,
500-650 мл, в ассортименте



от **-34%**
79⁸⁹

от **-30%**
279⁹⁹

Только в Ленте

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
РУССКИЕ ТРАДИЦИИ/ БЕЛЕВСКИЕ СЛАДОСТИ, без сахара, 70-160 г
- мармелад
- пастила
- сухарики из пастилы



ПАНКЕЙК SNAQ FABRIQ,
с начинкой, без сахара, 45 г, в ассортименте



СНЕКИ TAKE A BITE, 45-150 г
- батончики протеиновые
- печенье безглютеновое
- хлебцы



МЕД НАША СИБИРЬ/ВОЯЛ,
500 мл, в ассортименте



18

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

ТОВАРЫ ДЛЯ БРИТЬЯ BIC,
для мужчин/для женщин, в ассортименте

от -28%
от 109⁹⁹



ТОВАРЫ
ДЛЯ ДЕПИЛЯЦИИ VEET
- крем
- восковые полоски
- воск

от -26%
от 249⁹⁹

Прекрасных
прикосновений



ДЕЗОДОРАНТ/АНТИПЕРСПИРАНТ REXONA,
40-150 мл, в ассортименте



от -14%
от 159⁹⁹

ДЕЗОДОРАНТ/ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША OLD SPICE,
50- 675 мл, в ассортименте



от -10%
от 269⁸⁹

ТОВАРЫ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE,
в ассортименте



от -10%
от 69⁹⁹

с 9 марта по 22 марта 2023 г.

Ассортимент товаров, участвующих в акции, уточняйте в Гипер Лента.