

# Алианс

журнал

№ 12

3 марта

март-май  
2017

Альянс гурманов

рекламное  
издание

• новости •

**ЗВЕЗДНЫЙ**  
СТАТУС  
SAYEN

• интервью •

ГОТОВИМ  
**ТЕЛО К ЛЕТУ**

• событие •

**15**  
ЛЕТ  
РЕСТОРАНУ  
«КИОТО»

• тема номера •

РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРОВ

\* Альянс

16+

# Суперфуды





Предложение действует с 1 марта по 31 мая 2017 года.

НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА  
ПО ИНТЕРЕСИМЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ И ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ

SPA-программа

# Весенняя нежность

Вместе с весной приходит пора обновления, сюрпризов и ярких красок. Это время, когда хочется чего-то особенного!

**С 1 марта по 31 мая**

**Специально для Вас:**

- разогрев в сауне
- пилинг лица
- обертывание
- маска для лица

**Продолжительность:**

1 час 30 минут / 2 часа

**Стоимость:**

**5 500 руб.** (1 персона)

**9 000 руб.** (2 персоны)

На программу необходимо записаться заранее по тел. 500-000

**SAYEN**



**SPA**

*Подробности*

**тел. 500-000**

Иркутск, Карла Маркса, 13 б

НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ИМЕЮЩИМСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ И ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ

# Есть, любить, наслаждаться...



**В**есенний ветер перемен обещает новое, радостное и вкусное время года. Ведь именно весной все просыпается и оживает, организм требует вкусной, здоровой, качественной пищи и активного отдыха, а душа — ярких впечатлений и радостных эмоций.

Где получить вкусный завтрак, обед и ужин, а также хорошее настроение — об этом в нашем гиде по ресторанам и событиям.

Чувствуете, что пора готовиться к лету? Специально для вас рекомендации по правильному питанию от эксперта, и рецепты от шеф-поваров на основе суперфудов. А что это за явление и с чем его едят — читайте в нашем журнале!

Радостной и вкусной весны!

*Команда «Альянс Ресторанс»*



# Завтрак.

В лобби отеля SAYEN ежедневно с 7:00 до 11:00 вас ждут завтраки от шеф-повара ресторана «Стрижи» Александра Евменова.

## • МЕНЮ ЗАВТРАКОВ •

Омлет со шпинатом и малосоленным лососем  
**380 руб.**

Яичница с моцареллой и рукколой  
**250 руб.**

Французский тост с беконом и жареным яйцом  
**180 руб.**

Творог со свежей ягодой, мёдом и миндалем  
**380 руб.**

Блины с мягким сыром и апельсиновым конфитуром  
**320 руб.**

Гранолла с йогуртом  
**350 руб.**



**SAYEN**  
BAR

ул. Карла Маркса, 13/Б, тел. +7 (3952) 500-500

### Отель SAYEN

# Подтвердил звездный статус

Отель SAYEN — первый иркутский отель статуса «четыре звезды», который неизменно удерживает эту планку. На данный момент это единственный четырехзвездочный отель в городе, прошедший добровольную классификацию.



**Инна  
Коровина,**  
управляющая  
отелем SAYEN

Отель Sayen стал победителем Третьей Всероссийской премии гостеприимства Russian Hospitality Awards 2016 в номинации «Лучший этно-отель»!

За первенство в 24 номинациях боролись 570 гостиниц из 80 городов России.

Финалистами стали 117 отелей, а победителями — 23 гостиничных объекта и одна девелоперская компания. Церемония награждения прошла в роскошном зале Lotte Hotel Moscow.

множества специфических вопросов, — отметила Екатерина Процентова, руководитель иркутского филиала РГА.

Отель SAYEN выбирают деловые путешественники, а также любители тихого японски размеренного и комфортного отдыха.

Очень любят здесь отдыхать иностранные туристы, российские и зарубежные звезды. А еще он славится тем, что дизайн отеля разрабатывал японский архитектор Шигео Накамура, совместив экологичность с высокотехнологичностью и стилем.

Отель отмечен многими наградами. В том числе Traveller's Choice 2017 от TripAdvisor в номинации 10 лучших малых отелей России. А также отель SAYEN получил награду Guest Review Awards от Booking.com.

Отель «Sayen» впервые прошел добровольную классификацию летом 2012 года. Ее проводили эксперты Российской Гостиничной Ассоциации.

«Звездный статус» необходимо каждый раз подтверждать. И в 2016 году самый высокклассный отель города в очередной раз получил право именоваться таковым. Статус «4 звезды» присвоен отелю до 2019 года.

Эксперты Российской гостиничной ассоциации оценивали: площадь номеров, техническое оснащение, комплектацию номеров (аксессуары для комфорта гостей). Особенное внимание уделяли персоналу отеля и ресторанов — изучали документы о повышении квалификации сотрудников.

— Прежде всего, успешное прохождение классификации и присвое-

ние категории четыре звезды — это подтверждение высокого профессионализма сотрудников отеля, — говорит управляющая отелем SAYEN Инна Коровина.

— Звездность — это не только роскошные по убранству номера. Это техническое оснащение гостиницы, идеальное обслуживание, сертифицированные продукты на столе гостей. Это соответствие мировым стандартам, которое необходимо подтверждать ежедневно. За четырьмя звездами SAYEN стоит опыт решения



# Романтические каникулы

ОТ ОТЕЛЯ SAYEN И РЕСТОРАНА «КИОТО»

с 1 по 10 мая  
проживание в отеле SAYEN (одни сутки)  
и ужин в ресторане «Киото» – **9 500 рублей** для пары.



Ужин проходит в **татами-зале**, украшенном лепестками роз.

#### МЕНЮ УЖИНА:

Роллы, выложенные на тарелке в форме сердца или цветка: Сакэ-маки с семгой, Авокадо-маки, Тофу-маки, Тай-маки с коралловым окунем, Айки с копченым угрем и сыром Филадельфия, Айки с семгой и сыром Филадельфия. Салат Шисо Сарада с копченым угрем. Умино Моно — мидии, запеченные с сыром Мааздам. Тирамису. Напитки.



ул. Карла Маркса, 13/Б, тел. +7 (3952) **500-000**

# Гастрономические сезоны ресторана «Стрижи»



16 февраля состоялся ужин 11-х Гастрономических сезонов ресторана «Стрижи». Ужин сезона «зима» прошел под названием: «Основной инстинкт – есть и наслаждаться!»



Один из основных инстинктов человека — есть. Но в процессе эволюции мы научились не просто есть, а наслаждаться едой. Ее вкусом, видом, ароматом... Мы научились наслаждаться самой церемонией и в целом получать удовольствие от жизни. Почему это так важно? Позитивные эмоции необходимы человеку для здоровья как воздух. Только радуясь жизни и ощущая ее полноту, мы чувствуем себя хорошо и благополучно. В наших суровых широтах такие маленькие радости просто необходимы. И в ресторане «Стрижи» для гостей организаторы создают уютный праздник, позволяющий отключиться от суеты дней и ощутить иную атмосферу: красоты, эстетики, вкуса европейской кухни. Это как маленькое путешествие, неболь-





шой отпуск в череде будничных сибирских дней.

Традиционно на ужине блюда подаются в формате гастрономического сета. Гастрономический сет — мировая практика лучших ресторанов. Сет состоит из шести блюд, небольших по объему и ярких по содержанию, гармонично дополняющих друг друга.

В качестве аперитива гостям была представлена Устрица «Вишисуаз» с подкопченной икрой палтуса. Позвольте напомнить, что живые устрицы доставляются в ресторан «Стрижи» самолетом, и вы можете отведать их, когда захотите побаловать себя этим деликатесом.



**Александр Евменов**  
шеф-повар ресторана  
«Стрижи»



Далее гости смогли оценить на вкус Тар-тар из ягненка с муссом из пармезана. Кстати, а вы знаете, что тартарами французы называли кочевников, которые нападали на северные французские земли? Кочевники питались, нарезанным на мелкие кусочки сырым мясом. Французы взяли себе этот рецепт на вооружение. Шеф-повар ресторана «Стрижи» Александр Евменов предложил попробовать тар-тар в сочетании с нежным муссом из сыра Пармезан.

Затем были представлены: Морской гребешок с черным трюфелем, чипсами из бекона и лососевой икрой; Осьминог с вареньем из перца с испанскими колбасками чоризо; Филе-миньон со шпинатом и трюфельным картофелем.

В качестве финального аккорда выступил десерт Клубничный чизкейк с семенами чиа и шоколадный крамбл.

Гости ужина помимо гастрономического наслаждения получали приятные подарки от Партнеров вечера, ответив правильно на вопросы викторины: сертификат в «Стрижи», драгоценные подарки от SHENE ювелир, напитки от «Московская Бизнес-группа MBG» и «Миллениум», билеты на лекцию о трендах историка моды Александра Васильева от Avantage Кадриль и книгу Ники Белоцерковской с рецептами от журнала «Дорогое удовольствие».

## Событие



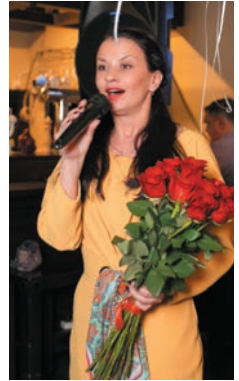
*Первый японский ресторан в Иркутске «Киото» отпраздновал свое 15-летие*



**В** 2002 году ресторан познакомил иркутян с японской кухней. Тогда роллы и суши были чем-то невиданным и удивительным. И вот уже на протяжении 15 лет «Киото» развивает японскую культуру еды, придерживаясь классических принципов и аутентичных продуктов.

На Дне Рождения ресторана гости смогли сфотографироваться в кимоно на фоне горы Фудзияма, нарисовать иероглиф на удачу, поиграть в настоящие японские игры. Кульминацией вечера стало шоу теней.





## Событие

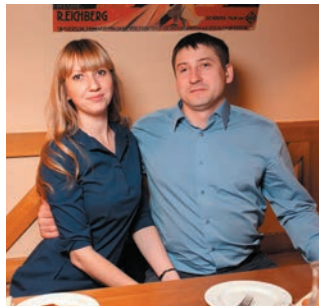


*22 февраля прошел  
II Ежегодный  
Чемпионат по  
Армрестлингу  
«Железная хватка».*



Главный приз, за который боролись участники — 23 000 рублей от ресторана Bier Haus в честь 23 февраля. Поборотся мог любой желающий. В итоге жаркой схватки определились три победителя. Чемпион за первое место получил денежный приз, а также месяц фитнеса от World Class Irkutsk и сертификат на 10 000 рублей от магазина мужской одежды из Германии «Кельн». Наградой за второе место стали недельный абонемент в World Class Irkutsk и сертификат на 5 000 рублей в магазин одежды «Кельн». За третье место — ремень-автомат от немецкого бренда Garduer и поощрительный приз от World Class Irkutsk. Поощрительные призы от World Class получили все участники «Железной хватки».







## 2 февраля в гриль-баре The Rocks прошел «Английский клуб»



**П**редприниматели города в рамках программы лояльности компании «Альянс Ресторанс» смогли услышать о трендах в современной экономике и поучаствовать в дискуссии на тему «Перезагрузка -2017» с Сергеем Макшановым и Демидом Голиковым.

Эксперты ГК «Институт Тренинга — АРБ Про» (Санкт-Петербург) ответили на вопросы гостей о ситуации в экономике и бизнесе. Партнер «Английского клуба»: Байкальский Центр Тренинга. Желающие попасть на закрытые заседания «Английского клуба» могут оставить заявку на [news@materik.com](mailto:news@materik.com)





*The Rocks* \*\*\*  
 AMERICAN  
 Grill · Bar · Coffee

ул. Карла Маркса, 11  
 тел. 500-515



Новый тренд в еде — суперфуды. «Супереда» — это корни, семена, злаки, цветы, водоросли, ягоды, листья и стебли растений, которые обладают высокой концентрацией полезных веществ. Как альтернативу фастфуду моду на суперфуд ввели люди, следящие за своим здоровьем, и при этом отказывающиеся получать витамины и микроэлементы из биодобавок, разработанных в лабораториях. Быть ближе к природе и насыщать организм полезными веществами из тех продуктов, которыми поддерживали свои силы и здоровье еще наши предки — вот суть нового тренда!



# Йогурт с семенами чиа, малиновым джемом и фруктами

от шеф-повара ресторана «Стрижи»  
Александра Евменова

## Ингредиенты на 1 порцию

|   |             |
|---|-------------|
| Йогурт<br>(или кокосовое, миндальное, соевое молоко, если вы не употребляете молочные продукты) | 125 г       |
| Семена чиа  | 1 ст. ложка |
| Малиновое или любой другой ягодный джем   | 1 ст. ложка |
| Банан или любые другие фрукты, которые вы любите  | по вкусу    |
| Свежие ягоды  | по вкусу    |



## СПРАВКА:

Семена чиа — это новый тренд суперфуда. В древние времена считалось, что 1 столовая ложка семян в день способна поддерживать блестящую физическую форму в течение 24 часов. Семена чиа содержат около 20% высококачественных растительных белков, 34% полезных жиров (линоленовая, омега-3 и другие ненасыщенные жирные кислоты), 25% клетчатки, антиоксиданты (их в три раза больше, чем в чернике), растительный кальций, магний, цинк. Использование чиа в десертах — это замечательный способ устранить нежелательное воздействие сахаров, так как семена чиа способствуют медленному превращению углеводов в сахара, что позволяет длительно поддерживать низкий уровень сахара в крови.

**В** йогурт добавить семена чиа. Фрукты и ягоды нарезать, выложить слоями в порционную посуду, чередуя каждый слой фруктов и ягод с йогуртом и вареньем.

Поставить в холодильник на 1 час или на ночь. На ваш выбор йогурт можно заменить на сок, кокосовое молоко или другие молочные продукты.

# Дикий и круглозерный рис с овощами

от шеф-повара ресторана «Киото»  
Романа Тихонова



## Ингредиенты

|   |              |
|---|--------------|
| Рис дикий   | 100 г        |
| Рис круглозерный                                  | 100 г        |
| Морковь   | 40 г         |
| Лук репчатый                                      | 20 г         |
| Шампиньоны  | 50 г         |
| Капуста брокколи                                  | 40 г         |
| Мини-курица                                       | 20 г         |
| Фасоль стручковая                                 | 30 г         |
| Перец болгарский                                  | 40 г         |
| Чеснок  | 2 зуб.       |
| Корень имбиря натертый                            | 1/2 ч. ложки |
| Соус соевый                                       | 40 г         |
| Соус восточный                                    | 30 г         |
| Перец черный молотый                              | по вкусу     |
| Масло растительное                                | 2 ст.л.      |
| Можно добавить куриное мясо, если вы не поститесь |              |
|   | 300 г        |

Отварить дикий и круглозерный рис. Обжарить на растительном масле на раскаленной сковороде овощи, грибы и нарезанное кусочками мясо курицы (если вы не поститесь). Обжаривать до полуготовности овощей, затем добавить рис, соусы и приправы и готовить еще 2–3 минуты, тщательно перемешивая.

## СПРАВКА:

Дикий рис на самом деле не имеет никакого отношения к белому рису. Его настоящее название — цизания водяная, однолетнее растение семейства злаков. Дикий рис содержит гораздо больше витаминов группы В и фолиевой кислоты, чем обычный. В нем содержится 18 аминокислот, клетчатка, железо, магний, марганец, а также множество других микроэлементов.



*Место, созданное для того, чтобы наслаждаться каждым мгновением среди изысканной архитектуры японского сада...*



## ЛЕТНИЙ ДВОРИК РЕСТОРАНА «КИОТО»

ОСТРОВК СПОКОЙСТВИЯ  
В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА.



КИОТО – ЭКСПЕРТ ЯПОНСКОЙ КУХНИ.  
ПЕРВЫЙ ЯПОНСКИЙ РЕСТОРАН В ИРКУТСКЕ С 2002 ГОДА.

Карла Маркса, 13 «А», т.: 550-505

# Фалафель из нута

от шеф-повара ресторана Bier Haus Михаила Гуляева

## Ингредиенты

|              |       |
|--------------|-------|
| Торrox Нут   | 200 г |
| Лук репчатый | 80 г  |
| Чеснок       | 10 г  |
| Кумин        | 1 г   |
| Кинза свежая | 2 г   |
| Перец чили   | 1 г   |
| Соль         | 3 г   |

## Для соуса

В качестве соуса вы можете использовать соус «Песто» или томатный соус.

«Песто»

Для соуса нужно

Томатов сушеные 25 г

Масло оливковое 25 г

Базиллик свежий 3 г

Чеснок 10 г

Торrox Нут промыть, перебрать, замочить в кипяченой холодной воде на 15 часов, затем слить воду, просушить, соединить с нашинкованным луком, чесноком, добавить кумин, кинзу, перец чили, пробить в блендере, посолить. Из полученной массы сформовать шарики, обжарить во фритюре, обсушить салфетками.

Для приготовления соуса сушеные томаты, базилик, чеснок, оливковое масло соединить и пробить блендером.

## СПРАВКА:

Полезные свойства нута обусловлены большим количеством минералов, витаминов и других веществ. В бобах содержатся белки, жиры, клетчатка, витамины группы В (В1, В2, В3, В5, биотин, В6, В9), витамин Р, А, Е и С. В нуте очень мало калорий (120 кал на 100 г), он является рекордсменом среди других культур по содержанию аминокислоты — метионина. Метионин нормализует уровень холестерина и выступает как антидепрессант.



3 250  
руб.

## Набор для пикника

Общий вес набора для пикника на 5 персон 5200 кг. Цена 3250 рублей.

Мясо маринованное (свиная шея), 1,5 кг.  
Крылья маринованные, 1 кг.  
Колбаски немецкие «Биркнакер», 5 шт.  
Овощи свежие  
( помидор, огурец, перец, редис), 1,5 кг.  
Соус томатный BBQ, 300 гр.  
Лук маринованный для шашлыка, 250 гр.

Зелень (петрушка, лук зеленый, укроп), 150 гр.  
2 батона  
Специи (соль, перец черный)  
Посуда одноразовая (стаканы, тарелки, вилки),  
скатерть, салфетки бумажные,  
пакет мусорный, спички

Заказ оформляется за 3 часа.

Все полуфабрикаты вакуумированы, овощи прошли водные процедуры.

Иркутск, ул. Грязнова, 1 ■ тел. 55-05-55 ■ [www.bier-haus.ru](http://www.bier-haus.ru) ■ [www.facebook.com/BierHaus.irk](https://www.facebook.com/BierHaus.irk)

■ [instagram @bier\\_haus](https://www.instagram.com/bier_haus)

# Гречневая каша с грибами

от шеф-повара ресторана Fuller's Ильи Алешина



## Ингредиенты

|                    |      |
|--------------------|------|
| Грибы белые с.м.   | 30г  |
| Опята              |      |
| Маринованные       | 40г  |
| Томаты сушеные     | 5г   |
| Лук порей          | 10г  |
| Крупа гречневая    | 100г |
| Соль               | 2г   |
| Масло растительное | 10г  |



**П**редварительно отвариваем гречку в подсоленной воде. Грибы, нарезанные кубиками, лук-порей и томаты обжариваем на сковороде на растительном масле. Добавляем отварную гречку и еще немного томим, солим и убираем с огня.

Подавать кашу лучше всего в глиняном горшочке.

## СПРАВКА:

Гречка — чемпион по содержанию железа (в этом она намного полезней риса). Употребление гречки приводит показатель гемоглобина в норму. Калий помогает поддерживать оптимальное кровяное давление. Кальций — верный союзник в борьбе против хрупких костей и кариеса. В зависимости от способа обработки гречку делят на два вида — ядрицу и продел. Ядрица считается более полезным продуктом, так как в нем больше сохраняется полезных веществ. Из нее готовят рассыпчатые каши.



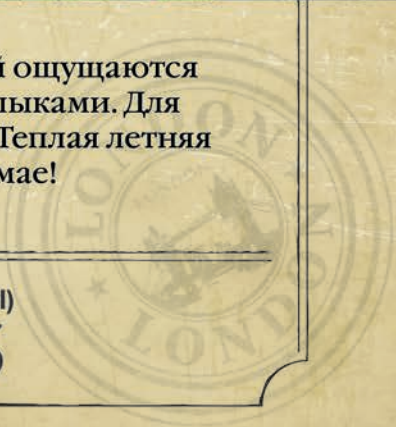
БОЛЬШОЙ  
ПИКНИК  
**2 200**  
РУБ.

# ШАШЛЫКИ НА ЛЕТНЕЙ ВЕРАНДЕ

На летней веранде **Fuller's** на Набережной ощущаются все прелести загородного отдыха с шашлыками. Для этого нужно сделать заказ по гриль-меню. Теплая летняя веранда Фуллерс работает уже в мае!

БУЛЬВАР ГАГАРИНА, 38 (НАБЕРЕЖНАЯ АНГАРЫ)

**Тел. 500-026**



# Кус-кус с грушей

от шеф-повара гриль-бара The Rocks  
Артема Хороших



## Ингредиенты

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Кус-кус         | 100 г  |
| Вода            | 200 мл |
| Масло оливковое | 20 г   |
| Соль            | 1 г    |
| Инжир           | 40 г   |
| Груша свежая    | 50 г   |
| Укроп           | 30 г   |
| Курага          | 30 г   |
| Орех грецкий    | 20 г   |
| Фисташки        |        |
| Оливковое       | 20 г   |
| Мед             | 40 г   |



**К**ус-кус залить кипяченой подсоленной водой, оставить набухать крупу на 5 минут. Затем добавить оливковое масло для глянца.

Инжир и курагу замочить в воде для набухания. Грушу очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, инжир нарезать на дольки. Все фрукты и сухофрукты обжариваем на оливковом

масле, добавляем мелко нарубленный грецкий орех, листики свежей мяты (она придаст идеальный освежающий вкус), кус-кус и мед в финале.

Выкладываем через формочку. При подаче посыпаем мелко нарезанными фисташками и слегка поливаем медом. Можно украсить кармелизованной грушей.

## СПРАВКА:

Эта крупа служит более полезной альтернативой макаронным изделиям и рисовой каше. Ее гликемический индекс на четверть ниже, чем у риса или пасты, а содержание фолиевой кислоты, ниацина и рибофлавина больше в два раза. Кроме этого в состав кус-куса входит много витамина B5, также в крупе присутствует медь, фосфор, железо, калий, пищевые волокна и много других полезных веществ. Кус-кус с грушей – отличное сладкое блюдо для поста.



# ВЫЕЗДНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

*Catering  
Expert\**

ОТ КОМПАНИИ  
«АЛЬЯНС РЕСТОРАНС»

Выездное обслуживание от Альянс Ресторанс – это репутация и опыт известных ресторанов компании: Стрижи, Киото, Bier Haus, Fullert's, The Rocks

Меню от профессиональных шеф-поваров – экспертов европейской, японской, авторских кухонь.

Фуршеты, банкеты, кофе-брейки.  
Особое внимание каждому.

Десять лет безупречного сервиса, стиля и хорошего вкуса.

тел. 681-800



## Правильное штатше



**Роман Гилев,**  
мастер-тренер фитнес-  
клуба World Class.

ИНТЕРВЬЮ

# Готовь тело к лету!

Тренд на здоровый образ жизни и правильное питание захватил мир. И этому можно порадоваться. Ведь здоровые красивые подтянутые люди радуют своим внешним видом и хорошим настроением не только себя, но и окружающих.

**В** рубрике с рецептами мы уже рассказали о полезных суперфудах. А на что еще стоит обратить внимание в своем рационе?

На этот вопрос *журналу Alians* ответил Роман Гилев, мастер-тренер фитнес-клуба World Class.

— *Роман, что должно быть в рационе человека, который тренируется и намерен правильно питаться?*

— Все зависит от целей. Если наша задача — постройнеть, а не набрать массу тела, то нужно перейти на пищу, приготовленную на пару или отварную, а также сы-

рые свежие овощи и фрукты. Но и здесь не все так просто. Важно, что есть в какое время суток. На утро я бы рекомендовал крупы, например, овсянку, с ягодами и медом. Или яичницу. Возьмите 5 яиц, из них используйте только 2 желтка, добавьте стакан молока, взбейте и пожарьте на оливковом масле. Также утром можно употреблять хлебцы, и хороши любые свежевыжатые соки. Будет неплохо, если вы что-нибудь съедите между завтраком и обедом. Например, позавтракали вы овсянкой, тогда позже съешьте яичницу. Фрукты тоже ешьте с утра. За исключением яблок и грейпфрута — эти фрукты можно есть в любое время.

## Правильное питание

— Про завтрак мы поговорили, а что на обед и ужин?

— Из круп я рекомендую дикий или бурый рис, гречу. Из мяса: отварную или приготовленную на гриле без масла телятину, курицу или рыбу. Из овощей: отварной картофель и любые отварные, свежие или приготовленные на гриле овощи кроме моркови и помидоров, если вы находитесь на «сушке», то есть хотите похудеть. Пить лучше чай на травах или зеленый чай, воду с лимоном. Вечером — любое мясо из вышеперечисленного и овощи. Главное, исключите саха-

**Исходя из целей: набор веса, поддержание формы или похудение, в рационе должно быть разное содержание белков, жиров и углеводов. А именно вот такое:**

Набор массы: Белки 25–35%  
Норма: Белки 25–35%  
Похудение: Белки 40–50%

Жиры 15–25%  
Жиры 25–35%  
Жиры 30–40%

Углеводы 40–60%  
Углеводы 30–50%  
Углеводы 10–20%



ра. То есть все сладости. И постарайтесь отказаться от соли или хотя бы минимизировать ее количество.

— Как вы считаете, поговорка «ужин отдай врагу» безнадежно устарела?

— Отказываться от ужина не стоит. Чем плохи так называемые «голодные» диеты? Дело в том, что когда человек не ест и чувствует голод, например, вечером перед сном, то после на утро из всего завтрака, который он съест, на 100% усвоятся только жиры. Ведь организму был дан сигнал тревоги — пищи нет, значит, нужно делать стратегические жировые запасы.

По мнению Романа, лучше все-таки есть после шести вечера, если вы чувствуете голод и поздно ложитесь спать. Важно не отсутствие или наличие приема пищи, а его состав. Обезжиренные кисло-молочные продукты или, например, отварная куриная

грудка с овощами подойдут на пользу. Так что, даже засидевшись вечером в ресторане вы можете не ограничивать себя в удовольствии позднего ужина — главное, выбрать правильное блюдо.

Кстати, в World Class этой весной стартует проект «Готовим тело к лету», который поддерживают рестораны «Киото», Bier Haus и гриль-бар The Rocks.

В этих ресторанах подготовили специальные меню «Готовим тело к лету» с грамотно составленным рационом по рекомендациям Романа Гилева, мастер-тренера фитнес-клуба World Class.

Еще одна рекомендация от Романа: обязательно давайте себе отдых от правильного питания,

если можно так выразиться. Для того чтобы избежать срывов, выделите себе один день в неделю, когда позволено все: и шоколадки, и тортики, и другие калорийные любимые блюда. Так что праздник живота останется в вашей жизни, и вам не придется отказываться от любимых маленьких радостей.

И еще один очень важный момент — это баланс белков, жиров и углеводов.

Кстати, представительницам прекрасной половины человечества требуется больше жиров для красоты кожи и волос. Поэтому дамам рекомендуется обязательно есть рыбу, оливковое масло и орешки кешью.

*В World Class этой весной стартует проект «Готовим тело к лету», который поддерживают рестораны «Киото», Bier Haus и гриль-бар The Rocks*

# Схема подсчета калорий

Для того чтобы понять, сколько калорий нужно употреблять в день существует формула подсчета, на которую можно ориентироваться. Она примерная, так как влияют и другие факторы: вид спорта, местность, в которой тренируетесь и т.д., но все же на нее можно ориентироваться.

**Для женщин:**

$655,1 + (9,6 \times \text{масса тела в кг}) + (1,85 \times \text{рост в см}) - (4,68 \times \text{возраст})$

**Для мужчин:**

$66,47 + (13,75 \times \text{масса тела в кг}) + (5,0 \times \text{рост в см}) - (6,74 \times \text{возраст})$

Полученный результат – это необходимое количество калорий при базовом обмене веществ, когда вы лежите на диване и ничего не делаете.

Если ходите на тренировку 3 раза в неделю, то эту цифру нужно умножить на 1,5 – получите количество калорий, необходимое для поддержания формы.

Если умножить на 1,2 – это количество калорий для похудения.

А умножение на 1,7 даст цифру, которой надо придерживаться для набора веса.



A vibrant green cake with a gold band around its base, sitting on a green base with gold coins. The background is a soft-focus green bokeh.

# Сезон вечеринок и праздников открыт!

Где и как отлично провести время этой весной, читаем в нашем путеводителе! Развлечений и вкусных впечатлений хватит на всех! Собираем друзей или приходим туда, где можно встретить новых.

ГРИЛЬ-БАР

# The Rocks



## Постное меню

С 27 февраля по 15 апреля вкусное постное меню! Оцените пользу и вкус полезных блюд!

**Каждую пятницу и субботу**  
Зажигаем под хиты групп, вспоминаем любимые песни! Танцуют все!



17 МАРТА

## St. Patrick's Day\*

В этот день все «зеленеет» не только в Ирландии. Американцы тоже с размахом отмечают праздник: ежегодно в Нью-Йорке от 5-й Аvenues начинается грандиозный парад. Кстати, американцы вообще считают, что именно они первыми стали проводить парады в честь этого праздника, с чем категорически не согласны ирландцы. Ну а в гриль-баре The Rocks всех посетителей ждут беспорные спортивные развлечения.



1 АПРЕЛЯ

16 АПРЕЛЯ

## Пасха

Комплименты для гостей в честь Пасхи.



## April Fool's Day\*\*

В XVI веке, когда Европа перешла на Григорианский календарь, празднование Нового года перенеслось с 1 апреля на 1 января. Но многие продолжали праздновать начало года «по старинке» 1 апреля. Этим людей стали называть April Fools — «апрельские дураки». А позже это переросло в традицию розыгрышей, что особенно пришлось по душе американцам. Шутки, приколы, розыгрыши в The Rocks поднимут настроение 1 апреля!

\* День Святого Патрика \*\* День дурака

РЕСТОРАН

# Bier Haus



## Постное меню

С 27 февраля по 15 апреля в ресторане «Бирхауз» действует постное меню. Оно славится своим разнообразием, а блюда на вкус так хороши, что ими с удовольствием угощаются и непостящиеся.



25 МАРТА

## Час Земли

День Земли (англ. Earth Day) — название, используемое по отношению к различным мероприятиям, которые проводятся весной и призваны побудить людей быть внимательнее к хрупкой и уязвимой окружающей среде на планете Земля. В поддержку мировоззрения заботы о нашей планете в «Бирхаузе» будет выключен свет на один час. На столах будут лишь гореть свечи.

8 МАРТА

## Поздравляем дам!

В прекрасный праздник весны девушек будет развлекать иллюзионист, а также прекрасную половину человечества ждут комплименты от ресторана.



17 МАРТА

## День Патрика

Традиционный турнир в Дартс. Гости получают приз за меткость!



24 МАРТА

## День астролога

Составляем шуточный гороскоп. Проверим совместимость знаков! Звездочет расскажет все о вашей счастливой судьбе!



1 АПРЕЛЯ

## День смеха

Традиционно дурачимся, веселимся и развлекаем друг друга яркими приколами.



7 АПРЕЛЯ

### День цыган

А давно ли вы танцевали «Цыганочку с выходом»? Пришло время, и посмотреть и повторить! Эй, дорогой, дай ручку, погадаю!



12 МАЯ

### Вечеринка «Бриллиантовая рука»

«Брюки превращаются, брюки превращаются, превращаются...» Пожалуй, всем знакома эта фраза. И еще множество других. Вспоминаем крылатые выражения из фильма и встречаем «главных героев».



9 МАЯ

### День Победы

В 14.00 смотрим Парад Победы 1945 года, а в 15.00 прямая трансляция Парада победы с Красной Площади. Поздравляем Ветеранов.

16 АПРЕЛЯ

### Пасха

Красим яйца, угощаемся куличем!



28 АПРЕЛЯ

### Вальпургиева ночь

Как насчет того, чтобы устроить полеты на метлах? А может уже пришло время выпустить своих внутренних ведьмочек наружу и зажечь как следует?



19 МАЯ

### День Химика

Самое время похимичить и устроить настоящее шоу. Будет интересно!

HAPPY BIRTHDAY!

26 МАЯ

### День Рождения ресторана «Бирхауз»!

Отмечаем 14-летие в стиле фильма «Остров сокровищ». Пираты, черная метка, конкурсы, призы и подарки!



РЕСТОРАН & ПАБ

# Fuller`s



## Постное меню

С 27 февраля по 15 апреля гостей ждет постное меню. В Фуллерсе блюда вкусны и сбалансированы так, что поститься — одно наслаждение!

## 8 марта

В этот прекрасный весенний день комплименты от ресторана дамам!



24 МАРТА

## Сад Фуллерс

Ежегодно в Лондоне, в районе Челси, проходит знаменитая на весь мир цветочная выставка. Удивительный факт, что британский паб Fuller`s Churchill Arms занимал на ней первые места. Дело в том, что паб утопает в цветах — над его экстерьером работают талантливые флористы. В наших условиях сибирской зимы в Фуллерсе решили повторить эту традицию в более скромном варианте. Вместе с гостями будут высажены цветы в именные горшочки. Каждый гость получит звание члена Британского сообщества садоводов Fuller`s. Мало цветов посадить, за ним нужно ухаживать! А значит вовремя приходиться и поливать.



17 МАРТА

## St. Patrick's Day\*

День святого Патрика — исторический ирландский праздник, который отмечают и в Англии, так как считается, что он имеет британские корни. Ведь Патрик, по мнению британцев, родился в Уэльсе. Для англичан это праздник весны и радости. Повеселимся и мы в ресторане Fuller`s! Гостям трилистники на удачу! Киньте трилистник через плечо и загадайте желание. Говорят, все сбывается!



\* День Святого Патрика



31 МАРТА

### **Чемпионат по настольному футболу**

Сорвуемся и получаем подарки!



16 АПРЕЛЯ

### **Пасха**

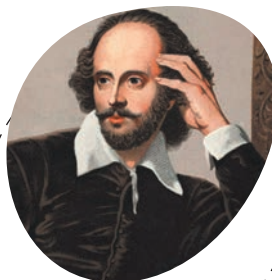
Традиционные Пасхальные угощения для гостей.



1 АПРЕЛЯ

### **День Смеха**

Гостей ждут приколы и розыгрыши.



21 АПРЕЛЯ

### **День Шекспира**

«Быть или не быть — вот в чем вопрос!» Конечно, быть! Дню Шекспира в Фуллерсе! Читаем знаменитые монологи, входим в образ и играем в Английский театр.

5 – 21 МАЯ

### **Чемпионат Мира по хоккею с шайбой**

Угадай счет — получи подарок! Смотрим прямые трансляции.



ИРЛАНДСКИЕ ПАБЫ

# Narat's



## Стихотворный слэм. Доставай свою записную книжку!

Каждый последний четверг месяца в Narat's Pub (на Октябрьской революции, 1) проходит стихотворный слэм. Это соревнование в чтении стихов, в котором может принять участие любой желающий. Для выступления нужно иметь сочиненные лично стихи, желание и смелость прочесть их публично. Сумма взноса — 100 рублей, весь банк достается победителю. Каждый участник должен уложиться в три минуты выступления. Оценивает выступления жюри, выбранное среди зрителей случайным образом. Кстати, стихотворный слэм посещали известные писатели-фантасты: Сергей Лукьяненко, Михаил Успенский и Леонид Каганов. В конце года проводится финальный слэм среди победителей слэмов всего года. Победитель финального слэма принимает участие во всероссийской битве поэтов-любителей. Вход свободный. Начало: 20.00.

## Традиционный турнир в дартс на «Южной»

Проходит при поддержке Федерации дартса Иркутской области каждую последнюю субботу месяца в Narat's Pub по адресу: Университетский, 2б. Участвует любой желающий. Нет взносов, есть призовой фонд и переходящий кубок. Турнир проводят представители Федерации дартса Иркутской области. Участники играют на профессиональном оборудовании: в их распоряжении специальная мишень и дорожка. Раз в год из победителей ежемесячных турниров выбирается лучший.

Вход свободный. Начало: 21.00



# HARAT'S

restaurant network



#мыхэратчане

От Хэратса  
не толстеют!

ИРЛАНДСКИЕ ПАБЫ

# Narat`s



17 МАРТА

## St. Patrick's Day\*

День Святого Патрика в Ирландии — самый масштабный национальный праздник, посвященный памяти покровителя страны. Героями праздника являются лепреконы — сказочные башмачники, владеющие спрятанным горшком с золотом. Если удачливому искателю сокровищ удастся поймать лепрекона, то это существо должно рассказать человеку, где спрятаны его сокровища. Впрочем, если вы вдруг поймаете башмачника, то помните, что полностью верить ему не следует, — эти зеленые человечки весьма хитроумны. Во всех пабах Narat`s праздник будет отмечаться с размахом. Гостей ждет развлекательная программа с конкурсами и призами.

## Городской турнир по мини-футболу.

Каждый год в августе проводится турнир по мини-футболу на искусственном газоне Политехнического университета. Для проведения турнира привлекаются судьи из Федерации судей по футболу и мини-футболу иркутской области. Участвуют все желающие. Победители получают кубки, грамоты и подарки от партнеров.

Заявки принимаются уже сейчас на e-mail: [art.korolev@bk.ru](mailto:art.korolev@bk.ru)



# HARAT'S

restaurant network



с 8 Марта 

ИРЛАНДСКИЕ ПАБЫ

# Harat's



20 МАРТА

## Группа AS/DS

Лучшее трибьют-шоу AC/DC Украины. Группа является постоянным участником крупных музыкальных фестивалей и трибьют-пати, сопровождая свои выступления ярким запоминающимся шоу. Парни стали первым и единственным на данный момент трибьютом в мире, который за 39 дней дал 30 концертов по городам Украины, Белоруссии, России и Казахстана, преодолев расстояние от Киева до Находки в честь сорокалетия со Дня рождения AC/DC.

Harat's Pub в 130 квартале  
ул. Седова, 2, тел. 500-061

7 МАРТА

## группа «Макулатура»

(МОСКВА)

Harat's Pub на Южной,  
ул. Академическая, 30а,  
тел. 500-034



9 МАРТА

## группа «4 апреля»

(САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

С презентацией нового альбома  
**ВНУТРИ!**  
Harat's Pub в 130 квартале ул. Седова, 2,  
тел. 500-061



# HARAT'S

restaurant network



**St. Patrick's Day**

**17 марта**  
**во всех пабах страны**

\* Сеть ресторанов \*\* День Святого Патрика

КРАФТ-БАР

# Revolver

По субботам в баре Revolver выступают музыкальные дуэты разных направлений. Здесь вы можете услышать песни от классической «Lovebido» до современной «INeverfeltsoright».



Также здесь проходят дегустации новых сортов крафта. Всю информацию можно узнать у барменов, они с удовольствием расскажут и дадут попробовать интересный сорт. Хотите знать больше про крафт — вам в Revolver!

*Впрочем, и в другие дни здесь всегда можно отдохнуть в приятной расслабляющей атмосфере, узнать больше о культовых напитках и пообщаться с друзьями.*



ПРЕЗЕРВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



# Revolver

CRAFT BEER CLUB

---

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

---

ДЕКАБРЬСКИХ СОБЫТИЙ, 125



67-77-31

#revolver\_craft

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# ЗАКАЖИ ДОСТАВКУ

# 500-780

или на сайте  
[www.lapsha-bar.ru](http://www.lapsha-bar.ru)



# LAPSHA BAR

# 1 ВЫБЕРИТЕ ЛАПШУ

Удон пшеничная  
Соба гречневая  
Харусаме стеклянная  
Рамэн яичная  
Домашняя

Лапша обжаривается  
с добавлением лука  
и моркови

**200 гр 90 ₺**

## САЛАТЫ



**ЧУКА**  
с ореховым соусом  
120 гр **185 ₺**



**ЦЕЗАРЬ**  
с курицей | с лососем  
180 гр **230 ₺** | 180 гр **295 ₺**



**ТАЙСКИЙ** слайсы свинины  
со свежими овощами  
и острым чили  
200 гр **220 ₺**



**ЯСАЙ САРАДА**  
свежие овощи  
с сырными кнелями  
210 гр **195 ₺**



**САЛАТ С ЯЗЫКОМ  
И ОВОЩАМИ**  
200 гр **210 ₺**



**САЛАТ  
С БЕКОНОМ**  
220 гр **220 ₺**



**САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ  
И КАРТОФЕЛЕМ ПАЙ**  
170 гр **270 ₺**

## ГОТОВЫЕ НАБОРЫ ЛАПШИ ВОК



**ЛАПША МЯСНАЯ**  
удон, говядина,  
свинина, курица,  
шампиньоны,  
перец, ростки сои  
400 гр **320 ₺**



**ЛАПША ОВОЩНАЯ**  
рамэн, перец,  
фасоль, ростки сои,  
капуста хакусай,  
шампиньоны  
380 гр **235 ₺**



**ЛАПША ГРИБНАЯ**  
домашняя,  
шампиньоны,  
шитаке, грибы  
древесные  
400 гр **250 ₺**



**ЛАПША МЯСНАЯ  
С СОУСОМ ИЗ  
ЧЕРНОГО ПЕРЦА**  
соба, говядина,  
бекон, шитаке,  
перец  
400 гр **340 ₺**



**ЛАПША  
С МОРЕПРОДУКТАМИ**  
харусаме, кальмар,  
креветка  
тигровая, перец,  
фасоль стручковая  
400 гр **345 ₺**

## БЛЮДА ИЗ РИСА



**Тяхан (жареный рис) ОВОЩНОЙ**  
300 гр **210 ₺**

**Тяхан (жареный рис) КУРИНЫЙ**  
300 гр **230 ₺**

**Тяхан (жареный рис) С МОРЕПРОДУКТАМИ**  
300 гр **250 ₺**

**Тяхан (жареный рис) СО СВИНИНОЙ**  
300 гр **230 ₺**



## ПАСТА



**ХИТ!**  
**КАРБОНАРА**  
бекон,  
сливки,  
пармезан  
280 гр **270 ₺**



**ГРИБНАЯ**  
шампиньоны,  
сливки,  
пармезан  
280 гр **245 ₺**



**С МОРЕПРОДУКТАМИ**  
морепродукты,  
вино белое,  
сливки, пармезан  
280 гр **270 ₺**



**ПАСТА  
С ПЕСТО**  
280 гр  
**270 ₺**



ЕДИНЫЙ  
ТЕЛЕФОН  
ДОСТАВКИ

# 500-780

ул. Дек. Событий, 125  
ул. Степана Разина, 26

## +2 ВЫБЕРИТЕ ТОППИНГ

|                   |       |       |
|-------------------|-------|-------|
| Курица            | 50 гр | 70 ₺  |
| Говядина          | 50 гр | 125 ₺ |
| Свинина           | 50 гр | 70 ₺  |
| Бекон             | 50 гр | 95 ₺  |
| Кальмар           | 50 гр | 70 ₺  |
| Креветки тигровые | 50 гр | 145 ₺ |
| Лосось            | 50 гр | 145 ₺ |

## +3 ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

|                  |      |      |
|------------------|------|------|
| Грибы шиитаке    | 20гр | 40 ₺ |
| Грибы шампиньоны | 50гр | 70 ₺ |
| Грибы древесные  | 40гр | 40 ₺ |
| Ростки сои       | 20гр | 20 ₺ |
| Фасоль зеленая   | 50гр | 40 ₺ |
| Ананас           | 50гр | 50 ₺ |

## +4 ВЫБЕРИТЕ СОУС

Устричный • Терияки  
Карри • Кисло-сладкий  
Из черного перца

50 гр 50 ₺

## ВЫБЕРИТЕ БУЛЬОН

Говяжий • Куриный  
250 гр 50 ₺

Вес наполнителей указан в сыром виде

### ГОРЯЧЕЕ



ДИМ САМЫ китайские пельмени на пару (4шт):

|             |           |       |
|-------------|-----------|-------|
| со свиной   | 130/20 гр | 150 ₺ |
| с курицей   | 130/20 гр | 150 ₺ |
| с креветкой | 130/20 гр | 230 ₺ |



САТАИ с овощами в соусе Яхитори

|            |           |       |
|------------|-----------|-------|
| из курицы  | 80/100 гр | 280 ₺ |
| из свинины | 80/100 гр | 290 ₺ |



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ в соусе

270 гр 350 ₺



СПРИНГ – РОЛЛ

|                    |           |       |
|--------------------|-----------|-------|
| с курицей и соусом | 135/40 гр | 240 ₺ |
| со свиной и соусом | 135/40 гр | 240 ₺ |



ТОРТИЛЬЯ

|           |        |       |
|-----------|--------|-------|
| овощная   | 220 гр | 210 ₺ |
| куриная   | 220 гр | 230 ₺ |
| с лососем | 220 гр | 290 ₺ |



КАЛЬМАР ВОК в устричном соусе с овощами

300 гр 345 ₺



ГУО БАО ЖОУ свинина Вок в кисло-сладком соусе с кунжутном

300 гр 395 ₺



КУРИЦА ВОК в соусе «Терияки» с орехами кешью

280 гр 330 ₺



ГОВЯДИНА ВОК в устричном соусе с кунжутном

300 гр 395 ₺



КАЦУ ЖУ свинина в кисло-сладком соусе с паровым рисом

150/150 гр 295 ₺

### ЛУЧШИЙ ВЫБОР К ПИВУ\* NEW



БУРГЕР с котлетой с мясной

|              |              |       |
|--------------|--------------|-------|
| 320/60/20 гр | 360 ₺        |       |
| с куриной    | 320/60/20 гр | 320 ₺ |



КОРН СОСИСКА

Сосиска BBQ в кукурузном тесте с сырным соусом

100/30 гр 160 ₺



СЭНДВИЧ

с курицей и беконом

белые тосты-гриль, куриное филе, бекон, свежие овощи

160 гр 210 ₺



ПИВНАЯ ТАРЕЛКА с соусом TAR-TAR

гарлики, кольца кальмара и луковые кольца в кларе, соус

150/130/70/80 гр 290 ₺



СЭНДВИЧ с сенгой

белые тосты-гриль, семга малосолёная, свежие овощи

160 гр 260 ₺



АССОРТИ ИЗ СЫРА И ОРЕХ

160 гр 390 ₺



АССОРТИ МЯСНОЕ с ГРЕНКАМИ

160 гр 390 ₺



ХОТ ДОГ «ЧИЛИ ЧИЗ»

сосиска BBQ, релиш, салат Коул Слоу, соус «Чили Чиз»

170 гр 190 ₺

ХОТ ДОГ «ФИЛЛ» сосиска BBQ, свежие овощи, сладкая горчица

170 гр 190 ₺

### БЛЮДА НА СКОВОРОДЕ



NEW СО СВИНОЙ И ГРИБАМИ

450 гр 430 ₺



СО СВИНОЙ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

450 гр 390 ₺



С ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ

430 гр 435 ₺



С ОВОЩАМИ И РИСОМ

630 гр 360 ₺



заказать доставку на сайте  
[www.lapsha-bar.ru](http://www.lapsha-bar.ru)



[vk.com/lapshabar](https://vk.com/lapshabar)  
[instagram:lapsha\\_bar](https://www.instagram.com/lapsha_bar)



## В сети

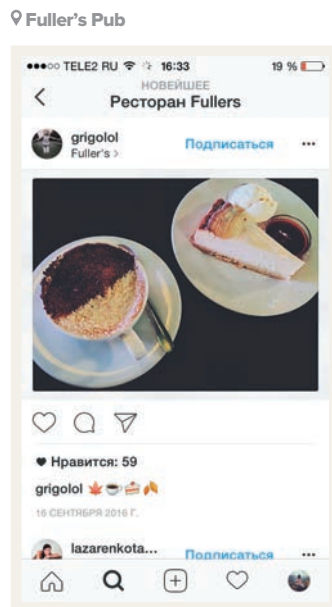
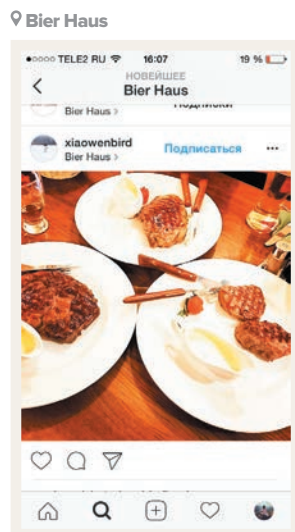
# #instafood



Фотографировать еду или себя на вечеринке и выкладывать в сеть стало модным трендом. Что ж, в компании «Альянс Ресторанс» решили поддержать эту тенденцию.



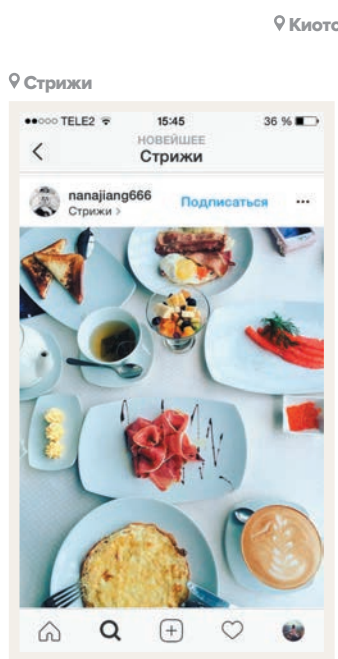
Sayen Hotel



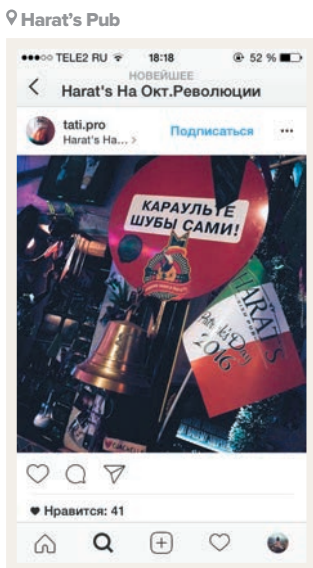
Просмотрев по гео-меткам Инстаграм гостей, управляющие ресторанов выбрали, на их взгляд, самые интересные публикации. Авторы этих фото могут прийти в то заведение, где сделан снимок и, показав его на своем гаджете, получить от ресторана в подарок десерт.



📍 Киото



**В КАЖДОМ НОМЕРЕ НАШЕГО ЖУРНАЛА МЫ БУДЕМ ПУБЛИКОВАТЬ НОВЫЕ «ИНСТАГРАМ-СЕССИИ» ГОСТЕЙ РЕСТОРАНОВ СЕТИ «АЛЬЯНС РЕСТОРАНС». ТАК ЧТО НА СЛАДКОЕ МОЖЕТ ПРЕТЕНДОВАТЬ КАЖДЫЙ!**



📍 My Way



📍 Стрижи

# Кушнарный гороскоп

## Овен

Яркие, по-весеннему солнечные события, приятные сюрпризы, радостные встречи, подарки и вкусные эмоции ждут вас этой весной. Вперед, к вершинам! Цели будут достигнуты легко!



1 250  
руб.

*Угильная чуриска*  
с соусом «Бигарад», апельсинами  
и грушей

от ресторана «Стрижи»

## Телец

Праздник ворвется в вашу жизнь и закружит в водовороте приятных событий: вы чудесно проведете время с любимыми, по-настоящему близкими и дорогими вам людьми, отдохнув от всей души.



350  
руб.

*Фершен*  
с курицей-гриль и авокадо

от ресторана Bier Haus

## Близнецы

Новые перспективные знакомства, радостные кутежи, вкусные посиделки - жизнь бурлит фонтаном и сверкает брызгами счастья! Наслаждайтесь! Все будет очень вкусно!



490  
руб.

*Чико-Ролл*

от ресторана «Киото»



350  
руб.

*Салат «Кобб»*

от гриль-бара The Rocks



1 350  
руб.

*Сырная тарелка*

от ресторана «Стрижи»



350  
руб.

*Салат Fuller's с ростбифом*

от ресторана Fuller's

## Рак

Профессиональный рост и новые перспективы, приятные события и выгодные предложения ждут вас! Семена, которые были посеяны вами, наконец-то взойдут, окрепнут и начнут приносить плоды.

## Лев

Голову вскружат успехи, светские рауты и представители противоположного пола. Это приятно. Что ж, наслаждайтесь! С чувством, с толком, с расстановкой.

## Дева

Вы столько всего успели сделать за недавний период, что пора немного отдохнуть и подумать о себе. Наметить новые цели, расставить приоритеты. Удача благоволит вам!



## Весы

Взвешенные продуманные решения – это всегда хорошо. Продолжайте свой путь. Выбирайте то, что именно вам по душе и наслаждайтесь жизнью. А поводы для этого весной найдутся!



220  
руб.

*Морт  
«Найловои»*

от гриль-бара The Rocks

## Скорпион

Ваши дела идут в гору. Развивайтесь и помните о тех, кто с вами. Новые перспективы откроются этой весной. Друзья и близкие будут радовать душевным по-домашнему теплым общением.



350  
руб.

*Куриная  
чашель*

с картофельными дольками

от Harat's pub

## Стрелец

Этой весной стрельцам имеет смысл слегка отпустить вожжи. Все просторится само собой. Будьте терпеливы и будьте в потоке. Все придет. Помогут гармония в душе и гармония с миром.



650  
руб.

*Бефстроганов*

с картофельным пюре

от ресторана Fuller's



650  
руб.

*Рибрички  
гриль*

от ресторана Bier Haus



250  
руб.

*Менмей  
сатлати*

с хрустящими баклажанами

от Harat's pub



480  
руб.

*Малупе  
Жузу*

от ресторана «Киото»

## Козерог

Быть в тонусе, пожалуй, ваше кредо. Что ж, продолжайте в том же духе! Ставьте новые цели. Решитесь на то, на что не решались раньше. Этой весной все получится легко!

## Водолей

Будьте собой. Всегда и везде. Ведь этой весной вы так хороши! Вам искренне будут рады ваши близкие, друзья и соратники. Позитивный настрой во всем – залог вашего успеха!

## Рыбы

Плыть по течению или же предпринять активные действия – выбирать вам. Главное, слушайте свое сердце – оно подскажет, что именно вам необходимо сейчас. Встряхнитесь и повеселитесь!

# Партнеры



**Фитнес-клуб World Class**  
г. Иркутск, пр. Жукова, 13/2, т. (3952) 707-500  
worldclass-irk.ru



**Фитнес-клуб World Gym**  
г. Иркутск, Радужный, 4, т. (3952) 525-425  
www.wg38.ru



**«DolceVita»**  
классические  
и современные итальянские кухни  
г. Иркутск, ул. Дек. Событий, 84  
т. (3952) 444-777



**«Золотое Время»**  
сеть ювелирно-  
часовых салонов  
г. Иркутск,  
ул. Б. Хмельницкого, 1Б  
т. (3952) 242-399.  
www.gt-time.ru



**«Элит Трейд»**  
Широкий ассортимент  
продуктов питания  
премиум-класса.  
Иркутск, ул. Тракторная, 20/6  
тел. 8 (3952) 50-33-44



**«S-Classic-Интерьер»**  
классическая мебель, кухни, светильники  
производства Италии.  
Студия обоев и портьер.  
г. Иркутск, ул. Октябрьской Революции, 1  
т. (3952) 258-218



**«Avrora»**  
мебель, кухни, светильники в современном  
стиле производства Италии и Германии.  
Студия посуды, текстиля и аксессуаров.  
г. Иркутск, ул. Октябрьской Революции, 1  
т. (3952) 258-250



**«Icona»**  
мебель, кухни, светильники в современном  
стиле - шедевры мирового дизайна произ-  
водства Италии  
г. Иркутск, ул. Октябрьской Революции, 1  
т. (3952) 258-208



**«Arthouse»**  
центр сантехники и отделочных материа-  
лов. Сантехника, плитка, двери, паркет,  
лестницы, окна. Официальное представит-  
ельство компании Jacuzzi  
г. Иркутск, ул. Октябрьской Революции, 1  
т. (3952) 258-277



**«Miele»**  
фирменный салон немецкой бытовой техники  
г. Иркутск, ул. Дек. Событий, 84,  
т. (3952) 258-228



**«Bang&Olufsen»**  
фирменный салон всемирно известной  
аудио-видео техники  
г. Иркутск, ул. Дек. Событий, 84  
т. (3952) 258-220

Рекламное издание  
журнал «Alians» (Альянс). №12 • 3 марта 2017  
март-май 2017

## Издатель и учредитель

ООО «Альянс Ресторанс»

## Адрес редакции и издателя

664017, г. Иркутск, ул. Академическая, 3,  
тел. (3952) 706–511, факс (3952) 706–512

## Главный редактор

Лазарчук Анна Ивановна  
[a.lazarchuk@materik.com](mailto:a.lazarchuk@materik.com)

## Дизайн, верстка

Антон Павлов

## Менеджер отдела

**рекламы и распространения**  
Шешукова Яна Александровна  
[y.sbesbukova@materik.com](mailto:y.sbesbukova@materik.com)  
тел. 8-9500-761–237

## Отпечатано

ООО «Типография Призма»  
664035, г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 78/5

## Тираж: 3000 экз.

Распространяется **бесплатно** в бизнес-центрах, ресторанах, отелях, торговых и развлекательных центрах, автосалонах, автомойках, салонах красоты, туристических агентствах, спортивных залах, в офисах коммерческих структур города. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламируемое в журнале товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, несет рекламодатель. Все цены в рекламных объявлениях указаны в рублях и действительны на момент подписания журнала в печать. Время проведения мероприятий необходимо уточнять у организаторов. При цитировании статей и материалов, опубликованных в журнале, ссылка на журнал обязательна.

Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Иркутской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ38–00567 от 17 сентября 2012 г.

Информационная продукция  
для детей старше 16 лет.

16+



# PROFORMA

ПРАВИЛЬНАЯ УНИФОРМА  
ДЛЯ ГОСТИНИЧНО-РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА

БОЛЬШОЙ ВЫБОР  
СОВРЕМЕННОЙ УНИФОРМЫ  
В ИРКУТСКЕ



📍 УЛ. СТАРОКУЗЬМИХИНСКАЯ, 62 (2 ЭТАЖ) ☎️ +7(914) 942-67-80

📱 PROFORMA\_IRK

🖥️ VK.COM/PROFOMA

# ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

«Альянс Ресторанс»  
в любой из ресторанов ассоциации



**ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК**  
друзьям, родным, деловым партнерам

тел. 706-511

пивной ресторан  
**Bier Haus**



**The Rocks** \*\*\*  
AMERICAN  
Grill · Bar · Coffee

**Стрижи**  
ПАНОРАМНЫЙ  
РЕСТОРАН



**HARAT'S**  
IRISH PUB

