

VEGETARIANA

MANGIARE IN MODO SANO E GUSTOSO

IL CARCIOFO

IL PIÙ BEL FIORE
 DELL'ORTO

✓ **DOLCI**

È L'ORA DELLA MERENDA

✓ **SPECIALE GRATIN**

FILANTI E CON CROSTA

✓ **CENA VEGAN PER DUE**

LE RICETTE ROMANTICHE DELLO CHEF MARTINO BERIA

LA DIETA VEGETARIANA

I VANTAGGI PER LA SALUTE
 E L'AMBIENTE SPIEGATI
 DAL PROFESSOR VERONESI

LA PASTA
 FATTA
 IN CASA



BONTÀ, BENESSERE E BIO



1. Una vasta gamma di conserve di pomodoro delle varietà più pregiate italiane, quella di Bottega di Sicilia, per sughì insuperabili. 2. Per aggiungere un tocco cremoso alle zuppe e alle salse, senza alterarne l'aroma, Alpro Cuisine Cream, disponibile alla soia e al riso. 3. 4 pregiati tè biologici proposti nei filtri piramidali da Whittington Tea: il Nilgiri Blue Mountain, tè nero, Gunpowder, tè verde, Rooibos Caramel Vanilla, infuso di rooibos senza caffeina, Fresh Mint, infuso di menta peperita. 4. Da aggiungere al latte o allo yogurt, il Muesli Jordans, anche in versione bio, è ricco di fibre, vitamine del gruppo B, ferro e magnesio, e non contiene zucchero. 5. È 100% made in Italy la patata Selenella, alla cui

gamma si aggiunge la Montanara, rustica e dal sapore più intenso rispetto a quella di campagna. 6. Fungarella Bauer è un condimento a base di funghi porcini per insaporire risotti e primi piatti, a base di funghi porcini e verdure. 7. Da provare le nuove Zuppe Regionali e le Zuppe del Benessere nella gamma Valfrutta, a base di legumi e cereali secchi. 8. Segale e frumento, semi di girasole, segale e formaggio, segale e pane scuro di segale: questi i vari Pani nel pirottino di Pan&Co., realizzati con farine selezionate e lievito madre naturale. Nei reparti panetteria dei supermercati. 9. Senza coloranti e conservanti, il tofu al naturale Cereal Bio è pronto per essere cucinato nel modo che si preferisce.

IN DISPENSA