

SANO & LEGGERO



DIMAGRIRE MANGIANDO CON GUSTO

MENU VEGETARIANO

**TANTE PROTEINE
E POCHI GRASSI**

**RICCO MAIS
ENERGIA
E ZERO
COLESTEROLO**

**RITROVARE
LA LINEA
CON IL FITNESS
SU MISURA**

**PIÙ GIOVANI
CON LA NOSTRA DIETA**

*tornare
in forma*

Orecchiette con datterini
e seppioline
solo **325 kcal**
(ricetta a pag. 56)



BEAUTY

**LE STRATEGIE
PER EVITARE
LE SMAGLIATURE**



PSICOLOGIA

**L'AUTOSTIMA
INDICA ANCHE
LA VIA GIUSTA
PER DIMAGRIRE**



CEREALÉ CON AGRUMI

Il pan di spagna di farina integrale, arricchita con granella di mandorle e germe di grano, e la farcitura di agrumi siciliani, Limone di Siracusa Igp e crema di yogurt, rappresentano una novità. Sono i segni particolari del nuovo prodotto da forno Kinder CereAlé di Ferrero. € 2,99



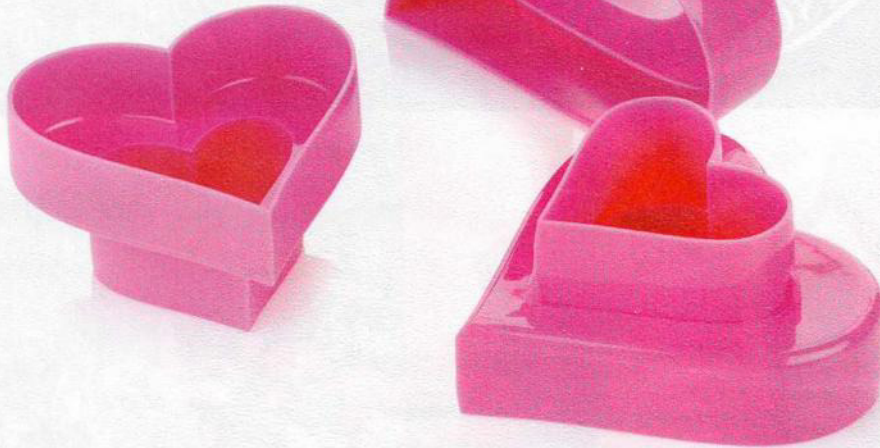
VEGGY E SENZA GLUTINE

In casa Algida sono nati due nuovi e originali gelati: il Cornetto Veggy, con ingredienti vegetali, e il Cornetto Senza glutine.



Stampo perfetto

Per la festa della mamma, Tescoma ha ideato un set da tre stampini a forma di cuore, in misure diverse, ideali per preparare biscotti e piccoli dolcetti. € 5,90



SAPORI DI MONTAGNA



Coltivata in montagna, la Montanara Selenella è un tipo di patata certificata dal Consorzio Patata italiana di qualità. Ha la buccia rossa, la polpa gialla, un ridotto contenuto di acqua e un'alta concentrazione di amidi. Ideale per preparare gnocchi e purè. Confezione da 1,5 Kg da € 1,90

SAVOIARDI DI FARRO

Anche i grandi classici, come i savoiardi, si vestono di novità. Probios, che si occupa di alimenti biologici dal 1978, propone i Savoiardi di farro, senza olio di palma. € 2,49



BRESAOLA BIO

Citterio ha una linea di affettati bio, confezionati in vaschette di carta riciclabili (e con una minor presenza di plastica). Tra il petto di tacchino al forno e il prosciutto crudo, c'è la Bresaola della Valtellina Igp (solo 2% di grassi). € 5,40

