

SANO & LEGGERO

mela
rossa

DIMAGRIRE MANGIANDO CON GUSTO

**VIP
DEL MESE**



**JOVANOTTI
LA PASSIONE
DI LORENZO
PER LE UOVA
(E PER FRANCESCA)**

**Paccheri con orata
e pomodorini
solo 320 kcal**

(ricetta a pag. 48)

**IL MENU
DELLA DIETA
SPOSA LE DELIZIE
DELL'ORTO E DEL MARE
CON LA SEMPLICITÀ
DELLA CUCINA
ESTIVA**



I SAPORI DEL SOLE TI TENGONO IN FORMA

Free

**INTOLLERANZE
IL VERO E IL FALSO
SUGLI ALIMENTI
ALLERGIZZANTI**



PSICOLOGIA

**Ma tu che tipo
da spiaggia sei?
Scopriilo in 10 passi
con il nostro test**



IL VIAGGIO

**Golfo Paradiso:
bellezze e bontà
lungo le coste
della Liguria**



DELIZIA "D'ORO" CHE ARRIVA DAI MASI

Realizzato con purissimo latte fieno proveniente dai masi dell'Alta Pusteria e prodotto da mucche alimentate seguendo le stagioni con erba fresca, fieno e piante di campo, l'Originale Dobbiaco "Gold Edition" di Latteria Tre Cime è un formaggio semiduro da taglio dal sapore delicato ma deciso (da € 11,50 a € 13,50 al kg).



Così resti in forma

Tre proposte Mareblu dove il sapore gustoso si sposa con l'esigenza di ridurre i grassi: le insalate Nutrimix Sfiziosa Leggera, con salmone, quinoa, fagioli, edamame e semi di zucca, e Nutrimix Ortolana Leggera, con tonno, verdure e couscous, e il Tonno Leggero, cotto a vapore e con il 60% di grassi in meno (€ 3,49 cad).



Per cotture eco

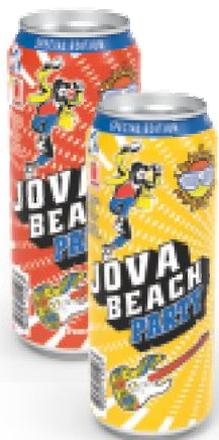
Elemento semplice e indispensabile, l'acqua ha ispirato la nuova linea di padelle Alyssa, prodotte da Illa. Made in Italy, in color blu cobalto, il suo segreto è l'originale rivestimento antiaderente Aqa, caratterizzato da una speciale formulazione a base di acqua. Grazie alla tecnologia che comprende tre strati

di rivestimento per garantire massima antiaderenza, è più ecologica, perché nasce con una drastica riduzione di elementi chimici. Oltre che funzionali ed eleganti, questi accessori assicurano da un lato un'alimentazione più sana grazie alla cottura che diventa leggera e priva di grassi, dall'altro un maggior rispetto per l'ambiente (a partire da € 30).



CON JOVA, ALLEGRIA E FRESCHEZZA

La spumeggiante vitalità di Jovanotti è l'occasione per proporre, in vista del suo tour estivo, a partire da giugno, l'edizione speciale Estathé Jova Beach Party: la lattina slim di Estathé nei gusti Limone e Pesca si veste di grafiche pop ispirate al tour. Per dissetarsi vivendo lo spirito divertente dell'evento (33 cl, € 2).



FACILI E VELOCI

Apprezzati da chi ama i gusti etnici, gli Straccetti Veggie Tex Mex di Céréal Bio sono 100% vegetali a base di soia e grano arricchiti con spezie. Sono ottimi con couscous, riso basmati, verdure cotte, e per farcire tacos o piadine (150 ml, € 3,45).



Sapore che merita un'ode

Coltivate nel rispetto della produzione integrata, esclusivamente in Italia da filiera certificata, le Cipolle Selenella sono un'ottima fonte di selenio, sostanza importante che contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e a sostenere il buon funzionamento del sistema immunitario. Versatili in cucina, perfette per tante ricette, sia crude che cotte, sono disponibili nelle tipologie rossa e bianca (750 g, € 1,60).



INSAPORITE CON LE ERBE

Invita a una gestualità nuova l'aromatizzatore a base di vino ed erbe aromatiche infuse per valorizzare l'unicità di ogni piatto, dall'antipasto al secondo di carne, dai piatti vegetariani al dessert. In Vinchef di Toso si ritrovano gli aromi mediterranei, come coriandolo, rosmarino, alloro e timo. Pronto all'uso, permette, inoltre, di ridurre l'utilizzo del sale in cucina (500 ml, € 2,40).

