

# ANTIOSSIDANTI

“

## LO SAPEVI CHE...

Per mantenere un corretto apporto di sostanze antiossidanti, dobbiamo cercare di seguire un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura di colori diversi.

Vediamo i diversi alimenti, ricchi di antiossidanti, suddivisi per colore:

- Arancione e giallo: peperoni, limoni, arance, mandarini, albicocche, pesche, zucca, carote;
- Rosso: pomodori, arance rosse, fragole, ciliegie, cocomero, rape, ravanelli;
- Bianco: cipolle, aglio, cavolfiore, finocchio, mele, sedano, porri, pere;
- Verde: broccoli, prezzemolo, spinaci, kiwi, asparagi, zucchine, basilico;
- Viola/blu: melanzane, fichi, ribes, prugne, more, radicchio, susine, uva nera.

”



BIOLOGICO

Limoni BIO  
varietà verdello  
500 g

€1,59  
(€3,18 al kg)



BIOLOGICO

Carote BIO  
vassoio  
500 g

€1,69  
(€3,38 al kg)



BIOLOGICO

Succo di mirtillo BIO  
PFANNER  
vetro  
50 cl

€2,89  
(€5,78 al lt)



YAKULT  
light/plus/original  
x6

€2,89



Acqua minerale naturale  
FIUGGI  
1 lt

€0,99

Infuso  
TWININGS  
antiossidante  
18 filtri

€2,99



L'ANGELICA

Gambo d'ananas  
12 buste

€2,99

Integratore spirulina  
75 compresse

€5,99



**NOVITÀ**

## Sognid'oro PLUS

**UNIONE PERFETTA  
NATURA+SCIENZA**

SOLUBILI  
SENZA  
ZUCCHERI



Tisana plus  
**SOGNI D'ORO**  
immuno-defense/  
regolax-pro  
14 filtri

€2,99



Camomilla plus  
**SOGNI D'ORO**  
disgest-pro/calmo-flu/  
14 filtri

€2,99



Camomilla  
**SOGNI D'ORO**  
con melatonina  
16 filtri

€3,19

PER IL TUO BENESSERE



Uova grandi BIO  
**OHI VITA**  
x4

**€1,49**



Latte Zymil  
**PARMALAT**  
BIO 1%  
1 lt

**€2,19**



“

**LO SAPEVI CHE...**

Il principale vantaggio dei prodotti biologici è senza dubbio il loro elevato valore nutrizionale, infatti è attraverso il cibo che assorbiamo vitamine, minerali e tutti gli elementi necessari perché il nostro organismo si mantenga in salute. Un altro vantaggio è la freschezza del cibo.

Mangiare sano, evitando pesticidi e residui chimici per la tua salute e la salvaguardia dell'ambiente!

”

Caffè Tierra BIO  
**LAVAZZA**  
180 g

**€3,99**



Fiocchi d'avena  
integrali BIO  
**NATTURA**  
500 g

**€2,89**  
(€5,78 al kg)



Muesli di avena  
con frutta BIO  
**NATTURA**  
300 g

**€4,19**  
(€13,97 al kg)



Risette BIO  
**SCOTTI**  
integrali 150 g/  
riso e soia 130 g

**€1,89**



Passata di pomodoro  
**TERRAE**  
nichel free  
420 g

**€2,29**  
(€5,45 al kg)



**TERRE DI ALTAMURA**  
cece bianco/nero  
cicerchia/  
lenticchia BIO  
400 g

**€1,79**  
(€4,48 al kg)



# CARDIO



Noci della California  
**FATINA**  
calibro 32+  
500 g

€2,99  
(€5,98 al kg)



Latte Omega3 plus  
**PARMALAT**  
1 lt

€1,69



Biscotti  
Colcuore  
**GALBUSERA**  
300 g

€2,49  
(€8,30 al kg)



Olio di semi di mais  
**CUORE**  
1 lt

€4,99



Filetti di salmone  
**RIOMARE**  
olio extravergine di oliva/  
affumicati/naturali  
125 g

€4,99



Omega 3-6  
**EQUILIBRA**  
senza glutine  
32 capsule

€6,39



# FIBRE



“  
**LO SAPEVI CHE...**  
Numerosi studi hanno dimostrato che un aumento nel consumo di fibre contribuisce a una diminuzione del colesterolo totale e di quello "cattivo" LDL.  
Le fibre svolgono un ruolo importante nel controllo della glicemia.  
Inoltre favoriscono il dimagrimento perché una dieta ricca di fibre dà una sensazione di sazietà maggiore e più duratura.  
”

Latte Zymil  
Benefit  
**PARMALAT**  
fibre  
1 lt

€1,99



Treccia 5 cereali  
Buon Essere  
**BAULI**  
210 g

€1,99  
(€9,48 al kg)



Grancereale  
**MULINO BIANCO**  
classico  
500 g

€1,99  
(€3,98 al kg)



Solo con **Premiato**

Barrette  
**PESOFORMA**  
cioccolato/caramello  
372 g

€8,99



Crusca d'avena  
**CEREAL**  
400 g

€2,59  
(€6,48 al kg)



Pane di segale  
**GILLI**  
500 g

€2,39  
(€4,78 al kg)



**FIBRE**

PER IL TUO BENESSERE



Fette biscottate  
**MISURA**  
integrali  
320 g

**€1,79**  
(€5,59 al kg)



Cornetto  
**MULINO BIANCO**

Integrale  
240 g

**€1,99**

Integrali frutti rossi/  
nocciola 300 g

**€2,99**



## LO SAPEVI CHE...

I cereali integrali sono una preziosa fonte di antiossidanti, vitamine, minerali.

Migliorano le difese immunitarie, riducono i processi infiammatori, contribuiscono a proteggere le cellule dai radicali liberi e altro. Nei cereali integrali il chicco mantiene tutti i suoi componenti, garantendoci la totalità delle fibre e delle sostanze nutritive.

Biscotti Semplicissimi  
**DORIA**  
riso e miele/cereali e  
cioccolato/integrali malto  
400 g

**€1,79**  
(€4,48 al kg)



Frollino  
Gransaraceno  
**GALBUSERA**  
260 g

**€2,09**  
(€8,04 al kg)



Crackers di segale  
integrali  
**GALBUSERA**  
380 g

**€2,49**  
(€6,55 al kg)



Pan bauletto  
**MULINO BIANCO**  
integrale  
400 g

**€1,49**  
(€3,72 al kg)



Granetti  
**MULINO BIANCO**  
integrali  
280 g

**€1,79**  
(€6,39 al kg)



Riso integrale  
**SCOTTI**  
10 minuti  
1 kg

**€2,49**



Pasta integrale BIO  
**GRANORO**  
formati assortiti  
500 g

**€0,99**  
(€1,98 al kg)



Pasta farro integrale BIO  
**DE CECCO**  
spaghetti/penne rigate/  
tortiglioni  
500 g

**€1,99**  
(€3,98 al kg)



**SENZA LATTOSIO**

“

**LO SAPEVI CHE...**

I vantaggi di una dieta senza lattosio sono molteplici. Si è al riparo da diverse intolleranze e allergie. Si avrà una pelle più luminosa. Meno gonfiore addominale e migliore digestione. Seguire una dieta senza latte e latticini aiuta a perdere peso, con tanti grassi in meno ed una forma fisica migliore.

”

Latte Accadi' **GRANAROLO** parzialmente scremato 1% grassi/ scremato vitaminizzato senza lattosio 1 lt

**€1,19**



ACQUISTO MAX 12 PEZZI

(\*per ciascun gusto)



Crema spalmabile **VALSOIA** 100% vegetale 125 g

**€1,59**  
(€12,72 al kg)



Burro **PARMAREGGIO** senza lattosio 100 g

**€1,00**  
(€10,00 al kg)

Parmigiano reggiano **PARMAREGGIO** 40 mesi 200 g

**€4,99**



Mozzarella senza lattosio **DELIZIOSA** vaschetta 125 g

**€1,59**  
(€12,72 al kg)



Cornetti Privolat **MISURA**

Classici 246 g

**€2,69**

Cioccolato/albicocca 298 g

**€3,19**



**SENZA GLUTINE**



Prosciutto cotto Gran Biscotto **ROVAGNATI** alta qualità 100 g

**€2,99**

Farina fioreglut **CAPUTO** 1 kg

**€5,49**



Pasta **RUMMO** formati assortiti 400 g

**€1,69**  
(€4,23 al kg)



Gnocchi di patate **RUMMO** senza glutine 500 g

**€2,29**  
(€4,58 al kg)



Crostatina **SCHAR** nocciola 152 g

**€3,49**



**SCHAR** savoiardi 200 g/ pane cereali a fette 330 g

**€3,59**



Fette biscottate **SCHAR** 260 g

**€4,29**  
(€16,50 al kg)



PER IL TUO BENESSERE



**SENZA ZUCCHERO**

Corn flakes Dolcesenza  
**MISURA**  
350 g

**€2,79**  
(€7,97 al kg)



Dolcesenza  
**MISURA**

Fette biscottate  
320 g

**€1,79**

Cornetti ciliegia  
298 g

**€3,19**



“

**LO SAPEVI CHE...**

Le qualità nutritive dei succhi di frutta senza zucchero (cioè 100% frutta) sono simili a quelle dei frutti da cui sono ricavati.

Contengono infatti acqua, vitamine e micronutrienti come potassio e acido folico.

”

Bevanda  
**GRANAROLO**  
soia/avena/mandorla  
senza zucchero  
1 lt

**€1,99**



Confetture light  
**HERO**  
gusti assortiti  
280 g

**€2,49**

(€8,89 al kg)



Succo di frutta  
senza zucchero  
**SANTAL**  
gusti assortiti  
3x200 ml

**€1,19**

(€1,98 al lt)



dal 4 settembre al 29 ottobre

Acquista 2 prodotti\*, invia una foto dello scontrino al numero

**WhatsApp 339 99 57 027**

**PUOI VINCERE**

**OGNI GIORNO**

**1 XIOMI  
MI SMART CLOCK**



**AD ESTRAZIONE**

**1 XIOMI  
ROBOT  
VACUUM  
X10+**



**RIPARTI CON LA GIUSTA CARICA**

**GIOCA  
QUI**



Dolcificante  
eritritolo  
**ERIDANIA**  
270 g

**€4,99**



Dolcificante zero  
**ERIDANIA**  
300 compresse

**€2,49**



Zucchero zero  
**ERIDANIA**  
42 bustine

**€2,99**



Dolcificante  
liquido zero  
**ERIDANIA**  
50 ml

**€2,29**



Zucchero di  
pura canna  
demerara  
**ERIDANIA**  
500 g

**€1,59**



Dolcificante  
truvia  
**ERIDANIA**  
doypack  
150 g

**€3,49**



Torta subito  
**ERIDANIA**  
carota/banana  
e cocco/  
cioccolato  
60 g

**€1,39**



Zucchero  
di pura canna  
grezzo  
**ERIDANIA**  
1 kg

**€2,39**



\*Dal 4/9/2023 al 29/10/2023 acquista due prodotti tra quelli in promozione e conserva lo scontrino parlante. Invia la foto dello scontrino via WhatsApp al numero 339 99 57 027 oppure carica su [www.concorsiiridania.it](http://www.concorsiiridania.it) dove trovi il regolamento, l'elenco dei prodotti validi per partecipare e l'informativa privacy. Concorso valido nei punti vendita che emettono scontrino parlante. Riservato ai maggiorenni. Montepremi indicativo € 3.699,43.



**PER IL TUO BENESSERE**

**SENZA ZUCCHERO**