

SANO & LEGGERO

la
Fosca

DIMAGRIRE MANGIANDO CON GUSTO

VIP
DEL MESE

Insalata di pasta
con mais, avocado
e chorizo
solo **351 kcal**

www.italia.it pag. 28

**MENU
PRÊT-À-PORTER**
LA DIETA DEL MESE
PROPORTE RICETTE
SALUTARI, SPIZIOSE
E FACILI DA PREPARARE
DEDICATE A CHI LAVORA
IN SMART WORKING
O IN AZIENDA



FRANCESCA SENETTE
AMO LE VERDURE
E TENERMI IN FORMA
CON LO YOGA



I PIATTI PER STARE IN LINEA A CASA E IN UFFICIO

Free

SENZA GLUTINE
GUIDA GOLOSA
PER VACANZE
IN SERENITÀ

VIAGGIO NEL GUSTO



Cascate d'Italia:
tour tra natura
e tradizioni
gastronomiche



BELLEZZA

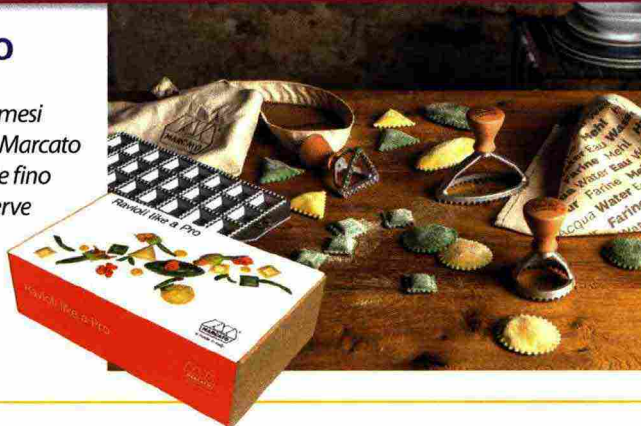
Unghie a tinte forti:
i colori della nail
art e gli smalti
più di tendenza

In VETRINA
Bontà vellutata

Racchiude tutto il sapore fresco del latte, la morbida mozzarella Invernizzi Mozari. E acquistandola contribuite all'iniziativa solidale a sostegno del Banco Alimentare (3x100 g, € 3,29).


KIT DA VERO PASTAIO

Uno stimolo per arricchirvi di esperienze manuali durante i mesi estivi? Il set Ravioli like a Pro di Marcato in edizione limitata (disponibile fino ad agosto). Include quel che serve per realizzare in casa i ravioli: raviolatore, mattarello in legno, 3 stampini per ravioli, grembiule, canovaccio e un ricettario (€ 89,90).


SORSI NUTRIENTI E VEG

Ideale a colazione, da schiumare per un cappuccino o per intingere i biscotti, per iniziare bene la giornata. La bevanda Avena Mandorla di Isola Bio è 100% vegetale e senza zuccheri aggiunti, e d'estate è ottima anche da consumare fredda per una merenda rinfrescante (1 l, € 3,40).


Joie de vivre nel bicchiere

Le giornate estive invogliano a godersi momenti di sana euforia. Siete tipi da bollicine o da analcolico? "Prima di tutto un buon vino sincero", parole di Renzo nel Promessi Sposi, cui è ispirato il Manzoni Spumante Dry 6.0.13 di Ponte1948 (€ 7); per brindare alla joie de vivre, irrinunciabile un calice di Champagne Origine Rosé della maison J.M. Goulard (€ 39); se, invece, cercate un drink senza alcol ma con tanto brio, ecco Blue Mocktail e Orange Mocktail Dimmidisi con estratti vegetali freschi, ottimi sia da soli sia come base per cocktail casalinghi (€ 1,99), oppure i nuovi concentrati Sodastream x Pepsi disponibili nei gusti Pepsi, 7Up e aranciata Mirinda per preparare in pochi secondi col gasatore i vostri drink preferiti (€ 5,95). Se infine volete fare un perfetto gin fizz home made, Premium Zester di Microplane è l'accessorio che fa per voi: funzionale e di design, grattugia alla perfezione la scorza di limone (€ 21,95).


FROLLINO DA APERITIVO

Se siete tipi da merenda salata, o cercate uno snack da mettere nello zaino o da consumare per aperitivo, provate il Frollino salato ai semi de La Finestra sul Cielo. È fatto con farina di farro bio e arricchito con semi di chia (250 g, € 2,55).


CORAZZA SUCCOSA

Voglia di gelato, cremoso ma anche croccante, delicato e al tempo stesso succoso? Con i Mini-Mix alla frutta Gelatelli by Lidl Italia potete soddisfare ogni desiderio e godervi pause rigeneranti.

Sono piccoli scrigni di gelato al gusto di vaniglia Bourbon rivestito con una copertura di sorbetto alla frutta, al lampone o alla pesca (12 gelati, € 2,29).


RINFRESCA E COLORA LA TUA ESTATE

Arrivano a rinfrescare le calde giornate di sole due novità Estathé: i Ghiaccioli Estathé Ice, al gusto Limone o Pesca, con vero infuso di foglie di tè (conf. da 4, € 2,49) e la Special Edition dei brick di Estathé, con le grafiche pop a opera del duo di artisti Van Orton Design, che firmano anche accessori trendy, messi in palio con un concorso a premi: scoprite di più su estathe.it (conf. da 3, € 1,75).

