

un Pieno di CONVENIENZA

198€/Kg
€ **0,99**

DE CECCO
Pasta di semola
varie trafile
gr 500



€ **7,69**

BECK'S
cl 33 x 12



2,48 €/Lt
€ **1,49**

DEOX
Ammorbidente
concentrato
vaniglia&argan/
fiori di primavera
x 33 lavaggi ml 660

DANONE
Actimel
0,1%/intero
vari gusti
ml 100 x 6

4,48€/Lt
€ **2,69**



SAMMONTANA
Sorbetteria
vari gusti
vaschetta
kg 1

3,39€/Kg
€ **3,39**



OFFERTE VALIDE DAL 16 AL 25 MAGGIO 2024
VALIDE SOLO PER I POSSESSORI DI CARTA



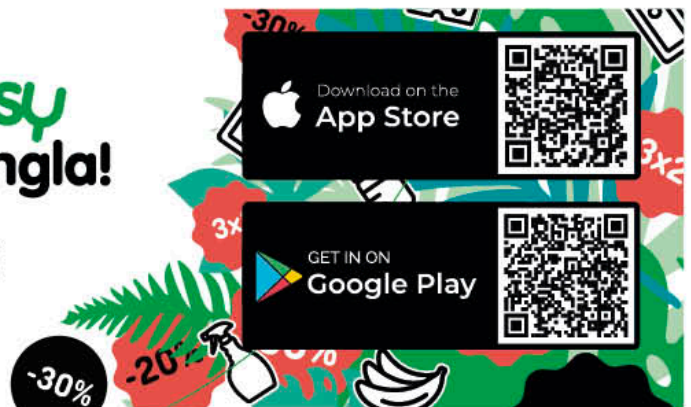
Entra in **soeasy**
ed esci dalla giungla!

Scarica l'App e scopri subito
tutti i vantaggi a te dedicati!

Download on the
App Store



GET IN ON
Google Play





LA BONTÀ È COMPLICE DEL RISPARMIO!

La linea **rossotono** comprende un'ampia varietà di prodotti per una spesa completa, rispettando le esigenze di chi, oltre a ricercare la **convenienza**, dà la giusta importanza al **gusto** ed alla **qualità**.

il gusto di scegliere la qualità e la soddisfazione di risparmiare.

RT
Piadina
sfogliata fresca
x 3 gr 360

2,47 €/Kg
€ **0,89**



€ **4,19** RT
Sovracoscia di pollo intera
maxi al kg



RT
Salsa pronta
con soffritto
al pomodoro
ciliegino/datterino
gr 330

270 €/Kg
€ **0,89**



11,12 €/Kg RT
Burro
gr 125
€ **1,39**

RT
Friends mix
gr 200

17,45 €/Kg
€ **3,49**



RT
Nocchie
tostate pelate
gr 200

19,95 €/Kg
€ **3,99**



RT
Arachidi sgusciate
fritte e salate
gr 200

10,95 €/Kg
€ **2,19**



13,96 €/Kg RT
Funghi porcini
extra interi gr 250

€ **3,49**



7,17 €/Kg RT
Tartufo bianco/nero
x 2 gr 180

€ **1,29**



1,15 €/Kg RT
Latte UHT intero
100% italiano
edge lt 1

€ **1,15**



0,40 €/L RT
Home
candeggina
lt 2
€ **0,79**

RT
Home sacchetti gelo
grandi x 15/
medi x 20/
piccoli x 30

€ **0,69**



RT
Home contenitore
in alluminio
con/senza
coperchio
varie misure

€ **0,79**



€ **0,99** RT
Home alluminio
mt 8



€ **0,99** RT
Home pellicola
mt 30





·LADY·

ASSORBENTI RT SICURI, COMODI E SEMPRE CONVENIENTI!

La tua **comodità** e il tuo **risparmio** sono la nostra priorità. **Ci impegniamo per tutto il 2024** a mantenere **bloccato il prezzo** dei nostri assorbenti a marchio **RT** nonostante l'aumento dell'IVA. Assicurati sempre il meglio con gli assorbenti RT!



ROSSOTONO

selezione

I prodotti della **selezione rossotono** sono il risultato di una scelta accurata, con una particolare attenzione alla convenienza, per una spesa quotidiana fatta di **qualità** e **risparmio**.



SELEZIONE ROSSOTONO
Prosciutto cotto alta qualità l'etto

1290€/Kg
€ 1,29



SELEZIONE ROSSOTONO
Prosciutto Crudo di Faeto l'etto

2290€/Kg
€ 2,29



SELEZIONE ROSSOTONO
Salame ungherese 100% italiano l'etto

1190€/Kg
€ 1,19



SELEZIONE ROSSOTONO
Salsiccia curva rossa dolce/picante l'etto

1590€/Kg
€ 1,59

PARMIGIANO REGGIANO

Quello vero è uno solo.

SELEZIONE ROSSOTONO
Parmigiano reggiano DOP scelto 30 mesi l'etto

1590€/Kg
€ 1,59



590€/Kg
€ 0,59

SELEZIONE ROSSOTONO
Ricotta fresca l'etto



990€/Kg
€ 0,99

SELEZIONE ROSSOTONO
Scamorza fresca classica/affumicata l'etto



SELEZIONE ROSSOTONO
Hamburger di bovino adulto chianina gr 180 x 2 al kg

€ 18,99



SELEZIONE ROSSOTONO
Burger di scottona gr 200 al pz

€ 2,69



SELEZIONE ROSSOTONO
Mortadella nazionale preaffettata gr 100

2190€/Kg
€ 2,19



SELEZIONE ROSSOTONO
Salsiccia dolce nazionale preaffettato gr 90

3989€/Kg
€ 3,59

SELEZIONE ROSSOTONO
Mozzarella di bufala DOP gr 250

1276€/Kg
€ 3,19



SELEZIONE ROSSOTONO
Fior di latte l'etto

850€/Kg
€ 0,85



HAMBURGER
di Bovino adulto
scottona
al kg
€ 13,99



€ 13,99 **REALE**
di Bovino adulto
scottona al kg

TRITATO SCELTO
di Bovino adulto
scottona
al kg
€ 11,99



€ 7,99 **SPEZZATINO CON OSSO**
di Bovino adulto
al kg



€ 8,49 **CAPOCOLLO SENZA OSSO**
di Suino
al kg



€ 6,49 **CARRÈ**
di Suino
al kg



€ 8,99 **STRACCETTI**
di Suino al kg



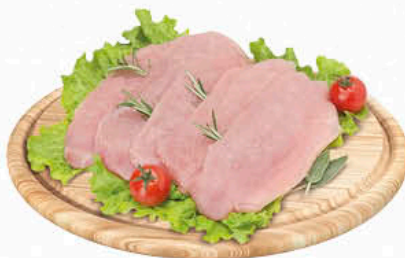
€ 7,99 **LONZA**
di Suino
a fette al kg



€ 10,49 **PORCHETTA**
di Suino al kg



€ 9,49 **PANCETTA RIPIENA**
di Suino al kg



€ 7,99 **FESA**
di Tacchino
a fette al kg

GIRELLE
di Suino
con prosciutto
cotto e formaggio
al kg

€ 8,99





€ **4,90** FETTINE DI COSCIA di Tacchino al kg



€ **8,99** CONIGLIO IN PEZZI al kg



€ **4,49** OSSOBUCO di Tacchino al kg

un Pieno di CONVENIENZA



€ **4,49** ^{816€/Kg} AMADORI Ortaiola con spinaci gr 550 al pz



€ **4,90** ^{9,80€/Kg} AMADORI Cordon bleu gr 500 al pz



€ **3,49** ^{6,98€/Kg} MARTINI Bastoncini di pollo storti gr 500 al pz



FILENI
Deliziose alette condite antibiotic free gr 620 al pz

€ **5,90** ^{9,52€/Kg}



€ **1,99** ^{9,95€/Kg} AIA Valdostana di filetto di pollo con scamorza gr 200 al pz



€ **12,99** FILENI Petto di pollo a fetta antibiotic free gr 320 al kg



€ **2,49** ^{8,89€/Kg} AIA La milanese cotoletta di pollo gr 280 al pz



**Prosciutto Cotto
GRAN TENERONE
Gran Bontà, Gran Tenerezza!**

SENZA PROTEINE DEL LATTE
SENZA GLUTINAMATO
SENZA POLISFENATI ABBONDI
SENZA GLUTINE E LATTOSIO



FIORUCCI
Mortadella suprema
con/senza pistacchio
l'etto

9,90 €/Kg
€ 0,99



AIA
Aequilibrium petto
tacchino arrosto
l'etto

10,90 €/Kg
€ 1,09



SENFTER
Speck IGP
gran resa l'etto

16,90 €/Kg
€ 1,69



SALPI
Coppa dolce
l'etto

16,90 €/Kg
€ 1,69



GALBANI
Galbanetto
l'etto

16,90 €/Kg
€ 1,69



PINNA BRIGANTE
Formaggio pecorino
canestrato l'etto

18,90 €/Kg
€ 1,89



MOSCATO
Formaggio
fresco di capra l'etto

16,90 €/Kg
€ 1,69



AURICCHIO
Mini provolette
l'etto

12,90 €/Kg
€ 1,29



RICOTTA SALATA
di Pecora
l'etto

6,90 €/Kg
€ 0,69



GALBANI
Galbanone
l'etto

11,90 €/Kg
€ 1,19

le nostre specialità **GASTRONOMICHE**

OROPAN
Pane basso
di semola
rimacinata
gr 500 al pz



3,38 €/Kg
€ 1,69



DELIFRANCE
Pane giotto multicereali
con semi gr 130 al pz

6,08 €/Kg
€ 0,79



DELIFRANCE
Baguette ai cereali
gr 285 al pz

3,82 €/Kg
€ 1,09



BURRITO

Salmone e Tonno



SAPORI

dall'Asia

FORMAGGI e confetture



APEROL E CEDRATA



DOLE
Banane BIO
gr 700 al pz

2.70 €/Kg
€ 1,89



DOLE
Ananas gold
selection
al kg
€ 1,29



3.39 €/Kg
€ 1,29 MANGO
gr 380 al pz



12.76 €/Kg
€ 3,19 MIRTILLO
secchiello
gr 250 al pz



€ 1,19 ZUCCHINE VERDI
al kg



5.56 €/Kg
€ 1,39 FUNGHI CHAMPIGNON
CREMA
gr 250 al pz



10.50 €/Kg
€ 1,05 FIORE DI ZUCCHINA
gr 100 al pz



1.53 €/Kg
€ 2,29 NATURELLA
Patate per forno
e vapore kg 1,5 al pz



8.78 €/Kg
€ 4,39 SARATOGA
Prugne con noccioli
barattolo
gr 500 al pz

CAROTE
Julienne
gr 200 al pz

€ 0,99
10%
di sconto

4.45 €/Kg
€ 0,89



€ 1,29
10%
di sconto

7.21 €/Kg
€ 1,19 CIOTOLE POKER
Pan di zucchero, riccia,
radicchio e carote alla julienne
gr 165 al pz



€ 0,99
20%
di sconto

13.17 €/Kg
€ 0,79 BONDUELLE
Rucola IGP
gr 60 al pz

BONDUELLE
Cuor di lattuga
gr 140 al pz

€ 1,75
20%
di sconto

10.00 €/Kg
€ 1,40



EUROCOMPANY
Pistacchi akbari
tostati giganti
iran
gr 150

23.27 €/Kg
€ 3,49



EUROCOMPANY
Arachidi tostate
in guscio giant
Israele
gr 250

8.76 €/Kg
€ 2,19





6,91 €/Kg
1,59
BUITONI
 Pasta rotonda
 sfoglia delicata/
 briséè leggera
 gr 230



1,98 €/Kg
0,99
DIVELLA
 Pasta fresca
 classica/integrale
 vari tipi gr 500



10,36 €/Kg
2,59
RANA
 Sfogliagrezza
 pasta fresca ripiena
 vari gusti gr 250



11,96 €/Kg
2,99
EUROCHEF
 Cous cous con pollo
 grigliato gr 250

Il Fresco Cremoso



La Bontà va condivisa!

8,51 €/Kg
1,49
EXQUISA
 Latticino fresco cremoso
 fitline 0,2%
 gr 175

exquisa.it



11,45 €/Kg
2,29
KIOENE
 Burger vegetale carciofi
 e pomodori secchi/
 alle melanzane/
 mini burger agli spinaci
 gr 200



13,27 €/Kg
1,99
GRANTERRE
 Teneroni hamburger
 di prosciutto cotto
 e mozzarella gr 150



11,90 €/Kg
1,19
IL COLLE
 Pancetta a cubetti
 dolce/affumicata
 gr 50 x 2



4,50 €/Kg
0,45
AIA WUDY
 Wurstel classico snack
 pollo e tacchino
 gr 100



AIA
 Aequilibrium
 petto di tacchino
 al forno
 g 120/
 petto di pollo
 al forno
 gr 130

1,69



23,90 €/Kg
2,39
ROVAGNATI
 I Firmati
 prosciutto cotto
 gr 100



38,43 €/Kg
2,69
ROVAGNATI
 Snello gran crudo
 stagionato
 gr 70



11,12 €/Kg
1,39
MALDERA
 Burratina al tartufo/
 alle erbe in barattolo
 gr 125



8,95 €/Kg
1,79
SANGUEDOLCE
 Mozzarella bocconcino
 vaschetta
 gr 200



1,69
GRANAROLO
 Mozzarella
 gr 100 x 2



12,90 €/Kg
1,29
GALBANI
 Santa Lucia mozzarella
 senza lattosio
 gr 100



6,06 €/Kg
1,09
GALBANI
 Santa Lucia
 ricottina light
 gr 90 x 2



7,95€/Kg
€ 1,59 SOTTILETTE
Classiche
gr 200



9,96€/Kg
€ 2,49 PHILADELPHIA
Classico
gr 250



12,90€/Kg
€ 1,29 NONNO NANNI
Stracchino
gr 100



16,90€/Kg
€ 1,69 PROVOLA
a Fette
bianca/affumicata
gr 140

Actimel

TI REGALA LA SPESA

ACQUISTA ALMENO
5€ DI PRODOTTI ACTIMEL*



Con questo acquisto
in scadenza per



INVIARE UN MESSAGGIO WHATSAPP
AL NUMERO 3429588008

E SCOPRI SUBITO
SE HAI VINTO

IN PALIO
250 BUONI SPESA
DA **€ 20**

CONCORSO VALIDO DAL 13 AL 26 MARZO

*In un unico documento d'acquisto personale (anche ottenuto su internet). Partecipare al concorso "Actimel ti regala la spesa" valido dal 13/03/2019 al 26/03/2019. Acquistare in un unico scatto un prodotto almeno €5,00 a scelta tra Actimel & 100g, Actimel Kids & 100g a scelta tra i gusti disponibili, in uno dei punti vendita Retail della insegna aderenti, inviare un messaggio WhatsApp al numero 3429588008 e scoprire subito se hai vinto. Conservare il documento d'acquisto. Contatta WhatsApp o carica dal partecipante. Ritornare al messaggio. Totale messaggi €5.000. Per info, invia un messaggio o messaggio da inviare consultando il regolamento completo su concorsi.riv2.com



12,71€/Kg
€ 0,89 PARMAREGGIO
Cuor di mix
formaggio grattugiato
gr 70



10,69€/Kg
€ 1,39 NESTLÉ
Nesquik snack
cacao/latte
x 5 gr 130



5,24€/Kg
€ 0,89 NESTLÉ SVELTESSE
I love kefir
mirtillo/
bianco naturale/
lime & zenzero gr 170



7,27€/Kg
€ 1,09 FAGE
Total split
yogurt greco 0%
vari gusti gr 150



2,76€/Kg
€ 0,69 GRANAROLO
Yogurt alta qualità
vari gusti
gr 125 x 2



2,19€/Kg
€ 2,19 MILK
Yogurt vari gusti
intero cremoso/
magro zero grassi
gr 125 x 8



2,78€/Kg
€ 1,39 MÜLLER
Crema di yogurt
vari gusti
gr 500



2,98€/Kg
€ 1,49 NESTLÉ SVELTESSE
I love kefir
vari gusti
gr 500



4,24€/L
€ 2,29 NESTLÉ
Nesquik
pronto da bere
ml 180 x 3



4,61€/L
€ 2,49 NESTLÉ
Nesquik shake
senza lattosio
ml 180 x 3

speciale
salvadanaio



che
Risparmio

Sei alla ricerca di prodotti di alta qualità a prezzi scontati?

Scopri le nostre offerte esclusive dello **speciale salvadanaio!** Non cercare oltre! La nostra rubrica ti offre una selezione accurata di prodotti in offerta, pensati per soddisfare le tue esigenze e il tuo budget.



9,90 €/Kg
€ 0,99 ASIAGO DOP
l'etto



7,90 €/Kg
€ 0,79 EMMENTAL
BAVARESE
l'etto



14,90 €/Kg
€ 1,49 SALAME MILANO
Preaffettato
in cartene gr 100



21,90 €/Kg
€ 2,19 CAPOCOLLO
Preaffettato
in cartene gr 100

Solo se c'è il marchio
è vero Grana Padano DOP.



GRANA PADANO
Cuore DOP
stagionato 12 mesi
gr 350 circa l'etto

14,50 €/Kg
€ 1,45

RICCO DI CALCIO
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO:
ALTAMENTE ASSIMILABILE
E DI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO.
BUONO E NUTRIENTE
PER TUTTE LE ETÀ.

*L'assenza di lattosio è una conseguenza naturale del tipico processo di fabbricazione con il quale si ottiene il Grana Padano. Contiene glutine in quantità inferiori a 10mg/100g.

Scegli solo l'originale: Grana Padano,
il formaggio DOP più consumato al mondo.

Un'emozione italiana.



1,82 €/Kg
€ 1,09 FRESCOVERDE
Minestrone di
verdure gr 600

MERANO
BELLA VITA
Yogurt protein
mango e curcuma/
mirtillo, ribes
e melograno/
vaniglia cookie
gr 235



5,06 €/Kg
€ 1,19



BELVEDERE
Olio di semi
di girasole
lt 1

1,35 €/L
€ 1,35



€ 1,89 BELVEDERE
Olio di semi di mais
pet lt 1

ANDREA MILANO
Crema nera
con aceto balsamico
di modena
ml 250

5,56 €/L
€ 1,39



HALTA
Panna
per dolci
ml 200

2,95 €/L
€ 0,59



10,43 €/Kg
€ 2,19 MONTANA
Carne lessata
gr 70 x 3

VET
Bobina 2 veli
x 500 strappi

€ 2,79



CANTINE DELLA
BARDULIA
VINO ROSSO
PROV. ITALIA
€ 3,79 1,26 €/L
Vino puglia
bianco/rosso/rosato
lt 3



OROGELE
Dolce Italia
pisellini fini
gr 600

3,82 €/Kg

€ 2,29



OROGELE
Spinaci cubello
foglia più
gr 900

2,77 €/Kg

€ 2,49



FINDUS
5 Fiori di
NASELLO
gr 250

19,56 €/Kg

€ 4,89



FINDUS
Bastoncini di merluzzo
nuova panatura
x 12 gr 300

11,63 €/Kg

€ 3,49



FINDUS
Sofficini
vari gusti
gr 250

9,96 €/Kg

€ 2,49



FINDUS
Bastoncini di Pollo
x 10 gr 250

9,96 €/Kg

€ 2,49



GAMBERETTI
Sgusciati 80/120
gr 160

14,94 €/Kg

€ 2,39



SOAVEGEL
Panzerottini
pronto forno
gr 250

4,76 €/Kg

€ 1,19



BUITONI
Bella Napoli la classica
pizza margherita
gr 650

5,68 €/Kg

€ 3,69



McCain
Tradition
Patate tradition
kg 1

€ 2,49



ALGIDA
Magnum mini gelati
vari gusti
x 6

€ 3,99



SAMMONTANA
Biscotto merenda
gr 350

6,83 €/Kg

€ 2,39



SAMMONTANA
Torta regina
kg 1

7,49 €/Kg

€ 7,49

Nestlé MAXIBON THE SPECIALS

VINCI OGNI GIORNO UN ABBONAMENTO SEMESTRALE A Spotify Premium

ESTRAZIONE FINALE VIAGGIO A LAS VEGAS X 4 PERSONE



€ 3,69

MOTTA Maxibon vari gusti x 4 gr 240/360



€ 4,49

MOTTA Maxibon coconut paradise x 4 gr 228



Acquista 1 confezione The Specials, conserva lo scontrino e vai su www.gelatimotta.it. Concorso valido dal 1°Aprile al 31 Ottobre 2024 - Montepremi €29.111,16 I.i. - Regolamento completo su www.gelatimotta.it



0,65 1,30€/Kg
DIVELLA
 Pasta formati
 tradizionali
 vari tipi gr 500

0,99 1,98€/Kg
LA MOLISANA
 Pasta integrale
 vari formati
 gr 500



2,29 2,29€/Kg
FLORA
 Riso
 classico
 kg 1



1,59 9,09€/Kg
KNORR
 Risotto
 vari tipi
 gr 175



0,50 7,04€/Kg
MAGGI
 Noodles
 pollo/curry
 gr 71

1,09 1,58€/Kg
ROSSO GARGANO
 Passata di Puglia
 in vetro
 gr 690



1,19 2,83€/L
MUTTI
 Polpa di pomodoro
 ml 210 x 2



2,59 2,16€/Kg
CIRIO
 Pomodorini
 gr 400 x 3



0,99 7,07€/Kg
CIRIO
 Supercirio
 gr 140

1,59 4,54€/Kg
CIRIO
 Sugo di
 pomodoro
 e datterini
 gr 350



1,89
STAR TIGULLIO
 Gran pesto
 vari gusti
 gr 185/190



9,39 9,39€/L
DESANTIS
 San giovanni
 olio extra vergine
 di oliva
 lt 1



1,19 2,38€/L
ANDREA MILANO
 Aceto di mele
 annurca IGP
 ml 500



3,49 23,27€/L
KIKKOMAN
 Salsa di soia
 classica
 con dispenser
 ml 150



2,69 6,26€/L
CALVÈ
 Maionese
 classica
 top down
 ml 430



2,19 5,09€/L
CALVÈ
 Ketchup
 top down
 ml 430



1,59 6,36€/L
DEVELEY
 Salsa greca/
 messicana/
 barbecue
 ml 250



3,99 26,60€/Kg
AS DO MAR
 Filetti di tonno
 olio di oliva/
 grigliati/naturale
 gr 150



un Pieno di CONVENIENZA



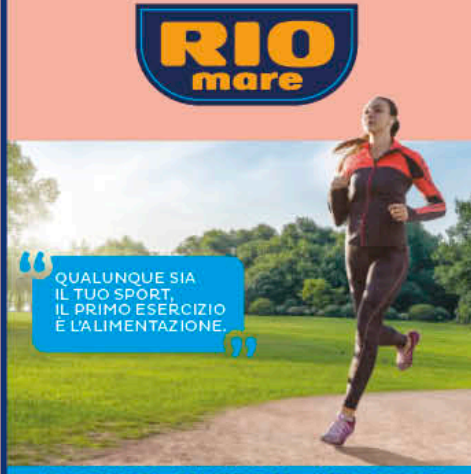
6,59 13,73€/Kg
RIO MARE
 Tonno all'olio d'oliva
 gr 80 x 4 lattine
 + 2 gratis



2,69 5,98€/Kg
BONDUELLE
 Mais
 gr 150 x 3



6,59 ^{1373€/Kg}
RIO MARE
Tonno all'olio d'oliva
gr 80 x 4 lattine
+ 2 gratis



“ QUALUNQUE SIA
IL TUO SPORT,
IL PRIMO ESERCIZIO
È LA LIMENTAZIONE. ”

RIO MARE NUTRE IL TUO SPORT

ACQUISTA ALMENO 7€ DI PRODOTTI
RIO MARE, CONSERVA LO SCONTRINO
E VAI SU RIOMARE.IT

**PUOI VINCERE
OGNI GIORNO
UNO ZAINO COLUMBIA**



Concorso "Rio Mare Nutre il Tuo Sport - quinta edizione" valido dall'11/03/2024 al 19/05/2024, tutti i giorni dalle ore 09:00 alle ore 21:00. Estrazione dei premi non assegnati entro il 18/07/2024. Conservare lo scontrino parlante fino al 16/05/2024. Montepremi pari a € 2.700 IVA inclusa. Regolamento e privacy policy disponibili su www.riomare.it

Spunti
Deliziosamente morbido

**Vinci & Gioca
con
Super Mario**

Acquista almeno 2 confezioni di Spunti

PUOI VINCERE

100 CUFFIE SUPER MARIO

5 NINTENDO SWITCH MODELLO OLED

Scopri di più su www.spunti.com

Concorso Spunti "Vinci e gioca con Super Mario" valido dall'01/04/2024 al 31/07/2024 tutti i giorni dalle ore 9:00 alle ore 21:00. Estrazione finale e dei premi non assegnati entro il 30/02/2024. Conservare lo scontrino fino al 29/02/2024. Montepremi pari a € 5.375,00 IVA inclusa. Regolamento completo e privacy policy www.spunti.com



3,59 ^{1122€/Kg}
MARE APERTO
Tonno al naturale
gr 80 x 3 lattine
+ 1 gratis



1,99 ^{5,69€/Kg}
PONTI
Peperlizia insalata
per riso
vari tipi gr 350



0,89 ^{2,47€/Kg}
VALFRUTTA
Legumi
vari tipi gr 360



1,29 ^{323€/Kg}
SELECT
Lenticchie rosse/
mignon/medie gr 400



1,09 ^{273€/Kg}
BARILLA
Pan bauletto
grano duro
gr 400

**Sono arrivati i
PanPiattini!
COLLEZIONALI TUTTI**



Ogni 18 punti*
IN REGALO
1 SET DA 2 PANPIATTINI
Partecipa con lo scontrino

Operazione a premio valida in Italia dal 02.04.2024 al 27.10.2024. Termine richiesta premi: 10.11.2024. Scopri tutti i prodotti coinvolti nel regolamento completo su www.mulinobianco.it



0,89 ^{445€/Kg}
SERIE A
Panino per hamburger
classico/con semi
di sesamo gr 200



2,59 ^{8,09€/Kg}
SANTA MARIA
Tortilla fresche
morbide
gr 320



3,73€/Kg
€ 1,49 ROBERTO
Pane bruschetta
gr 400



5,16€/Kg
€ 1,29 MORATO
Spuntinelle classiche
gr 250



2,23€/Kg
€ 0,89 ROBERTO
Pane a fette bianco/
integrale gr 400



4,47€/Kg
€ 1,79 ROBERTO
Panfiocco integrale
gr 400

**TERRE
DI PUGLIA**
Taralli
classici/
integrali/
cipolla
busta gr 750

3,05€/Kg
€ 2,29



6,22€/Kg
€ 2,49 ROBERTO
Essenza pane kamut
biologico gr 400



8,45€/Kg
€ 1,69 SAIWA
Ritz crackers
gr 200



23,80€/Kg
€ 1,19 SCOTTI
Snack venere
barbecue/curcuma
e pepe/paprika gr 50



5,90€/Kg
€ 0,59 SALATI PREZIOSI
Croccantini
al formaggio
gr 100

FAMIGLIA LIONELLO
le Naturelle
UOVA BUONE DAL 1950



€ 2,29 LE NATURELLE
Uova
allevate a terra
x 10

Concorso valido dal 15/04 al 09/06/24 nei punti vendita della G.D.O. e sui siti e-commerce indicati nel Regolamento. Estraz. delle riserve entro il 31/08/24. Montepremi € 68.824,00 (IVA inclusa). Conserva il doc. d'acquisto. *Prodotti coinvolti e modalità di partecipazione: Regolamento su www.concorso.lenaturelle.it

**GRANDE CONCORSO
EGG BOOK AIR**

GIOCA ONLINE O CON WHATSAPP!

Dal 15 Aprile al 9 Giugno 2024
acquista 1 prodotto "le Naturelle" tra quelli
in promozione e partecipa al concorso*

**PUOI
VINCERE
OGNI GIORNO UN**

**MACBOOK
AIR M1**

Regolamento completo su
www.concorso.lenaturelle.it



4,97€/Kg
€ 1,99 SALATI
PREZIOSI
Patine classiche
gr 400



4,97€/Kg
€ 1,49 PAI
Le patatine
gr 300

DAIS
cornetti
classici
con grani
antichi
di sicilia
gr 228

8,29 €/Kg
€ 1,89



4,45 €/Lt
€ 0,89 PARMALAT CHEF
Besciamella
ml 200



€ 1,29 STERILGARDA
Latte UHT
parzialmente
scremato
microfiltrato
lt 1



12,38 €/Kg
€ 0,99 GASTONE LAGO
Roll maxi
cacao/latte/fragola
gr 80



6,62 €/Kg
€ 1,49 GASTONE LAGO
Wafer poker
cacao/nocciola
gr 45 x 5



6,61 €/Kg
€ 1,09 PAVESI
Ringo
vaniglia/cacao
gr 165



9,95 €/Kg
€ 1,99 PAVESI
Pavesini
classici
gr 200



8,85 €/Kg
€ 2,69 FERRERO
Nutella biscuits
gr 304



6,26 €/Kg
€ 2,19 DAIS
Girotondo
ciambelline
x 10 gr 350



11,07 €/Kg
€ 2,79 FERRERO KINDER
Kornetti
albicocca/ciocolate
gr 252



8,18 €/Kg
€ 2,29 MISURA
Biscotti privolat
cereali e cioccolato
gr 280



8,09 €/Kg
€ 2,59 GALBUSERA
Zerograno
crackers senza
glutine e lattosio
gr 320



€ 2,29 PAVESI
Gocciolate vari gusti
varie grammature



9,96 €/Kg
€ 2,59 BARILLA
Baiocchi biscotti
alla nocciola
gr 260



3,99 €/Kg
€ 2,79 BALOCCO
Biscotti vari tipi
gr 700



4,97 €/Kg
€ 1,99 VICENZI
Savoirdi
gr 400



8,77 €/Kg
€ 3,29 KELLOGG'S
Froot loops
unicorn gr 375

KELLOGG'S
Special K
gr 450
€ 2,89 642€/Kg



€ 3,69 293€/Kg
BARILLA
Fette biscottate
integrali/dorate
gr 630 x 2



€ 1,39 18.53€/Kg
NOVI
Nero nero tavoletta
di cioccolato
vari gusti gr 75



€ 3,59 17.95€/Kg
NOVI
Crema
45% nocciole
gr 200

**NOVI,
PARTENZA,
VINCI!**



Acquista
2 prodotti
NOVI a scelta
tra Tavolette
e Crema Novi
e partecipa qui

PUOI VINCERE

20 OROLOGI
Vivactive 5
GARMIN

5 BICICLETTE
Gravel ImpulsoPro
Bianchi



Concorso valido dal 01/04/24 al 30/06/24. Estrazione di massima entro il 30/06/24. Premi fino a € 10.000. Carattere in vendita online. Prodotti conosciuti e regolarmente in vendita nei supermercati. Immagini a scopo illustrativo.



€ 2,59 23.12€/Kg
KELLOGG'S SPECIAL K
Barettine protein
cacao, cocco e
anacardi gr 28 x 4



€ 2,19
CAMEO
Fruttapec 3:1
gr 50



€ 2,59 10.36€/Kg
DARBO
Crema di frutta 80%
ciliege/fragola/
albicocca gr 250



€ 2,99 9.97€/Kg
RIGONI
Miele millefiori bio
gr 300



€ 5,29 7.05€/Kg
FERRERO
Nutella
gr 750



€ 1,59
SPERLARI
Caramelle vari gusti
gr 175/200



€ 4,49 8.98€/Kg
KIMBO
Caffè
macinato fresco
gr 250 x 2

KIMBO
Capsule
espresso
intenso/
napoli/
barista
100% arabica
compatibili
nespresso
x 10



€ 1,79



€ 6,99
KIMBO
Capsule compatibili
a modo mio
espresso napoli/
macinato fresco x 40



€ 6,99
KIMBO
Espresso napoletano
x 50 cialde



€ 1,49 12.42€/Kg
ORZO BIMBO
Solubile
gr 120



€ 1,99
LIPTON
Tè verde
x 25 filtri

Lotteria dell'ESTATHÈ

VINCI
OGNI GIORNO
un mare di premi

Lo zaino da viaggio
V RONCATO

La cassa

LA RACCHETTA
DAPADEL

Il forno pizza
FRIEZE

Il telo mare
MADRE

PARTECIPA
all'estrazione di uno dei
5 VIAGGI DA SOGNO
ALLE MALDIVE

PER TUTTI I PARTECIPANTI
PREMI CERTI
DIGITALI

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ESTATHE.IT

**FERRERO
ESTATHÈ**
Thè zero
limone/
pesca
lt 1,5

113€/Lt
€ **1,69**



LETE
0,43€/Lt
Acqua minerale
effervescente
naturale cl 50 x 6
€ **1,29**



FERRARELLE
0,27€/Lt
Acqua minerale
effervescente
naturale lt 1,5 x 6
€ **2,39**



LEVISSIMA
0,25€/Lt
Acqua minerale
naturale lt 1,5 x 6
€ **2,29**



SANPELLEGRINO
Bibite
vari gusti
lt 1,20
0,91€/Lt
€ **1,09**

VINCI LA FINALE

IN PALIO
OGNI SETTIMANA

2 BIGLIETTI PER LA FINALE
UEFA EURO 2024™
(HOTEL E VOLO INCLUSI)

ACQUISTA 1 PRODOTTO
COCA-COLA

INQUADRA IL QR CODE E ACCEDI
ALLA COCA-COLA®APP

SCANSIONA LO SCONTRINO

PROVA A VINCERE

Offerta valida con:
Coca-Cola, FANTA, Sprite, Kinley, Powerade

Concorso valido dal 01/05/2024 al 08/07/2024. Regolamento completo su www.coca-cola.com/it/it. Montepremi € 83.800 Iva inclusa, salvo conguaglio. ©2024 The Coca-Cola Company. COCA-COLA, A e la bottiglia Contour, FANTA, SPRITE, KINLEY e POWERADE sono marchi registrati della The Coca-Cola Company. ©2024 DP Beverages UC. FUZE TEA è un marchio registrato di DP Beverages UC.

OFFICIAL PARTNER
UEFA EURO2024™



COCA COLA
Vari tipi
lt 1,5
113€/Lt
€ **1,69**



SELECT
Bitter aperitivo
cl 70
12,84€/Lt
€ **8,99**



SANTAL
Succo
vari tipi
e vari gusti
lt 1
1,39€/Lt
€ **1,39**



JOLLY COLOMBANI
Succo vari gusti
ml 200 x 3
142€/Lt
€ **0,85**

Tripadvisor X fuzetea

Goditi la fusione e
VINCI PREMI UNICI

IN PALIO
PREMIO FINALE
un Volkswagen ID. Buzz*

IN PIÙ OGNI SETTIMANA
un voucher viaggio da 500€



VINCI L'INCREDIBILE ESPERIENZA DEL MOTOGP™
DI SILVERSTONE CON DUCATI

VISITA IL SITO:
MONSTERENERGYHOUSE.COM/MOTOGPEXPERIENCE2024

BAGNAIA
BASTIANINI



1 ACQUISTA fuzetea

2 INQUADRA il QR CODE e accedi alla Coca-Cola® App

3 INSERISCI IL CODICE che trovi dietro all'etichetta del prodotto E PROVA A VINCERE

Concorso valido dalle ore 9:00 del 15/04/2024 fino alle ore 18:00 del 01/09/2024. Regolamento su www.fuzetea.it Montepremi: € 81.000,00 iva inclusa. ©2024 DP Beverages UC. FUZE TEA è un marchio registrato di DP Beverages UC.

**Stanco della solita tonica?
Scegli Kinley.**

In palio ogni giorno



Immagine puramente illustrativa

**Un Kinley Botanical
Cocktail Kit**

1 ACQUISTA KINLEY E CONSERVA LO SCONTRINO

2 INQUADRA IL QR CODE ACCEDI ALL'APP

3 INSERISCI LA FOTO DELLO SCONTRINO

4 SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO

Concorso valido dal 29/04/24 ore 9:00 al 28/06/24 ore 18:00. Montepremi pari a 9.035€ - iva salvo conguaglio. Regolamento completo su www.kinley.it. ©2024 The Coca-Cola Company. KINLEY è un marchio registrato della The Coca-Cola Company. Bevi responsabilmente.

2,09 2,11 €/lt
DREHER
Lemon
cl 33 x 3



1,09 1,65 €/lt
PERONI
Birra
cl 66



1,69 1,69 €/lt
TAVERNELLO
Vino
bianco/
rosso/rosè
lt 1



3,39 4,52 €/lt
GRIFO
Vino Castel del
Monte DOP bianco/
rosso/rosato/
Puglia IGP
sangiovese/nero
di troia/malvasia
bianca/bombino
bianco
cl 75



C'È PIÙ GUSTO A ESSERE TIFOSI

PERONI
NASTRO AZZURRO
0.0%



FERRARI
TEAM
PARTNER



VIVI UN'ESPERIENZA DI GARA UNICA CON PERONI NASTRO AZZURRO 0.0%



CORVO
Vino
glicine IGT
rosso/bianco/
rosa
cl 75

6.65 €/Lt
€ 4,99



AMARO
LUCANO
cl 70

12.84 €/Lt
€ 8,99



FRESCOBALDI
Cala forte rosé
toscana IGT
cl 75

9.32 €/Lt
€ 6,99



FONTANAFREDDA
Spumante
Asti DOCG
cl 75

6.92 €/Lt
€ 5,19



LA GIOIOSA
Prosecco DOC
classico/
spago
cl 75

7.99 €/Lt
€ 5,99



BORGHETTI
Caffè sport
cl 70

13.99 €/Lt
€ 9,79



RENDI IL TUO APERITIVO ANCORA PIÙ SPECIALE

VINCI **10.000€**
PER PERSONALIZZARE LA TUA CASA
E OGNI GIORNO **PREMI CORONA**



1 ACQUISTA
almeno 3 birre Corona

2 GIOCA SU
aperitivo.corona-extra.it

Concorso a premi valido dal 15/04/2024 al 30/06/2024 con estrazione finale entro il 31/07/2024
su tutte le referenze Corona in esposizione disponibili presso i punti vendita e su e-commerce di rivenditori italiani.
Totale montepremi € 13.705,00 iva escl. Regolamento completo su aperitivo.corona-extra.it. Immagini a scopo illustrativo.



BOMBAY
Gin
cl 70

21.13 €/Lt
€ 14,79



KEGLEVICH
Vodka
vari gusti
cl 70

10.70 €/Lt
€ 7,49



Bevi responsabilmente

un Pieno di CONVENIENZA

<p>MORANDO MIGLIOR CANE Crocchette kg 4</p>  <p>1,42€/Kg € 5,69</p>	<p>MORANDO MIGLIOR GATTO Bocconcini sterilized vari gusti gr 85 x 4</p>  <p>5,26€/Kg € 1,79</p>	<p>LECHAT EXCELLENCE STERILISED Bocconcini in salsa di ANZICA e CONIGLIO MULTIPACK</p>  <p>5,99 € 5,99</p> <p>Excellence sterilised/ adult vari gusti gr 100 x 12</p>	<p>MORANDO MIGLIOR CANE Special menù croccantini mix kg 4</p>  <p>1,62€/Kg € 6,49</p>
--	--	---	--

 <p>SPECIAL DOG EXCELLENCE Patè monoproteico vari gusti gr 300</p> <p>6,63€/Kg € 1,99</p>	 <p>CESAR Patè per cani vari gusti gr 150</p> <p>7,27€/Kg € 1,09</p>	 <p>VITAKRAFT Beef stick cane snack carne/tacchino/ selvaggina/agnello gr 12</p> <p>54,17€/Kg € 0,65</p>
--	---	---

<p>2 Pezzi</p> <p>MORANDO MIGLIOR GATTO Vari gusti gr 100</p>  <p>3,95€/Kg € 0,79</p>	<p>2 Pezzi</p> <p>MORANDO MIGLIOR GATTO Straccetti vari gusti pouch gr 100</p>  <p>3,95€/Kg € 0,79</p>
---	---

il Baby food

 <p>HUMANA Biscotto BIO gr 360</p> <p>9,69€/Kg € 3,49</p>	<p>APTAMIL Latte per lattanti 2 ml 500</p>  <p>4,90€/Lt € 2,45</p>	<p>CONFEZIONE RISPARMIO</p> <p>13*13 PANNOLINE DOPPI PUNTI</p>  <p>Pampers Baby-dry PIÙ ASCIUTTO</p> <p>€ 9,99</p>
 <p>NESTLÉ Yogurt mio vari gusti gr 125 x 2</p> <p>4,76€/Kg € 1,19</p>	 <p>HIPP Omogeneizzato di carne vari tipi gr 80 x 2</p> <p>14,94€/Kg € 2,39</p>	<p>PAMPERS Baby-dry downcount/mutandino pacco doppio varie misure</p> <p>€ 9,99</p>

2
Pezzi



BIO PRESTO
Liquido
lavatrice
vari tipi
x 35 lavaggi

€ **6,99**

RIO CASAMIA
Detergente
pavimenti
vari tipi
lt 1,25

111€/lt
€ **1,39**



CIF
Gel bagno
brillante/con
candeggina
ml 750

265€/lt
€ **1,99**



DIXAN
Power caps
classico/color x 26/
disc vari tipi x 23

€ **7,19**



COLORERIA ITALIANA
Colorante per tessuti
blue notte/
nero intenso

€ **5,99**

DIXAN
Deterivo
classico
in polvere
x 60 misurini

€ **11,99**



COCCOLINO
Ammorbidente
concentrato xxl
varie profumazioni
x 76 lavaggi lt 1,75

2,57€/lt
€ **4,49**



ACE
Candeggina
classica
nuova formula
lt 3

0,66€/lt
€ **1,99**



Amore per il tuo bucato

Mon Amour

MON AMOUR
Ammorbidente
varie
profumazioni
lt 3

1,26€/lt
€ **3,79**



MON AMOUR
Deterivo
lavatrice
frechezza
blu mare
ml 1560

2,30€/lt
€ **3,59**

LYSOFORM
Bagno gel
ml 750
€ 1,99 2,65€/Lt



AMUCHINA
Additivo
liquido lt 1/
polvere gr 500
€ 2,59



CIF
Spray
vari tipi
ml 650
€ 2,09 3,22€/Lt



BAYGON
Insetticida
scarafaggi
e formiche
ml 400
€ 4,99 12,47€/Lt



SVELTO
Detersivo diluito
aceto/limone/
zenzero e limone
ml 980 x 3

€ 4,99 1,70€/Lt



FAIRY
Lavastoviglie
platinum plus
pulizia profonda/
lemon x 12 caps/
platinum x 14 caps
lemon/original lemon
x 17 caps

€ 4,29



DIESSIE
Bicchieri
cc 200 x 100

€ 1,09



€ 3,49
ROYAL
Piatti riutilizzabili
piani/fondi/quadro
x 45



€ 1,99 FOXY
Tutti di tovaglioli bianchi
1 velo x 240



€ 1,09 TENDERLY
Fazzoletti
3 veli x 10 pz



€ 3,99 SCOTTONELLE
Carta igienica
x 12

FRESH&CLEAN
Sapone liquido
vari tipi
lt 1
€ 2,39



€ 5,79 CHILLY
Igiene intima
vari tipi ml 200 x 2



LYCIA
Bagnodoccia
delicato/
nutri care/
hydra fresh
ml 750

€ 1,99



PANTENE
Shampoo
ml 225/
balsamo
ml 150/180
vari tipi

€ 2,29



sconto
10%
alle casse

NIVEA SUN
Solari
vari tipi



sconto
10%
alle casse

GARNIER AMBRE SOLAIRE
Solari
vari tipi



sconto
10%
alle casse

DELICE
Solari vari tipi



NEUTRO ROBERTS
Deo roll-on ml 50/
spray ml 150/
vapo ml 75
vari tipi

3,29



1,79 MENTADENT
Dentifricio
vari tipi ml 75

ORAL B
Spazzolini medi
classic care x 3

1,79



NIVEA
Body
fluida vari tipi/
burro di cacao
& vitamina e
ml 250

3,79



NIVEA
Body
vari tipi
con pump
ml 500

5,79



LINES
Intervallo
lady
maxi/
maxi long
x 28

3,19



2,69 **LINES È**
Assorbenti
lungo x 7/ali x 8/
notte x 7

Acquista 2 pacchi singoli di Assorbenti Lines Seta Ultra a scelta, **il terzo è in omaggio**

PRENDI 3 PAGHI 2

GIoca E PROVA A VINCERE* FANTASTICI PREMI

AMO MUOVERMI CON LA BICICLETTA SUM

*Acquista 1 prodotto Lines o Tampax, vai su www.lines.it nella sezione del concorso, scegli il premio, carica il codice e lo scontrino del prodotto e scopri subito se hai vinto. Conserva lo scontrino il codice gioco in originale fino al 31/01/2025 per convalidare l'eventuale vincita. Ogni scontrino/codice gioco dà diritto ad una sola partecipazione e puoi giocare max 20 scontrini/codici gioco. Concorso valido dal 15/02/2024 al 31/08/2024. Eventuale estrazione di recupero entro il 31/10/2024. Montepremi € 416.347,5. Premi in palio: 60 (di cui n. 15 Bicicletta a pedalata assistita SUM mod. Stealh). Scopri i premi e tutti i dettagli sul regolamento e informativa privacy su www.lines.it

TANTI PRODOTTI
DELLA LINEA
TENA

sconto
10%
alle casse



LE OFFERTE DI QUESTO VOLANTINO SONO VALIDE SOLO PER I POSSESSORI DI CARTA



il No food



CONTENITORE QUADRATO
Klik&klak
cm 23 x 23 x h 11,5
ml 370
€ 3,49



CONTENITORE RETTANGOLARE
Klik&klak
cm 16,5 x 12 x h 7,5
ml 800
€ 1,79



INSALATIERA
Colori assortiti
lt 4,5 cm 28 x h 13
€ 2,19



AFFETTAVERDURE
in acciaio inox e plastica
cm 27 x 14 x 1
€ 13,00

RACCOLTA BOLLINI



Pagnossin
Italia, 1923

dal 14 marzo al 22 maggio 2024

Ogni € 15,00* di spesa riceverai direttamente in cassa 1 BOLLINO per partecipare alla fantastica raccolta **BELLA ITALIA!**



*Iscontro unico, valgono i multipli



ACCELERA LA TUA RACCOLTA!

Per ogni prodotto sponsor acquistato riceverai un bollino in più!

Scopri tutti i dettagli in punto vendita. Regolamento sul sito apuliadistribuzione srl.com

È ATTIVO IL NOSTRO SERVIZIO WHATSAPP

Riceverai il nostro volantino direttamente sullo smartphone per rimanere aggiornato su tutte le offerte e iniziative del tuo punto vendita di fiducia.



COME FUNZIONA? È SEMPLICE.

1 Inquadra il QRcode



2 Memorizza il 3482315349 e scrivi VOLANTINO



VALIDO SOLO CON



CASHBACK

OGNI 20 EURO DI SPESA TI RIMBORSIAMO 5 EURO

CON UNA SPESA MINIMA DI 20 EURO, RICEVERAI UN BUONO SCONTO DA 5 EURO SULLA SPESA SUCCESSIVA. IL BUONO È SPENDIBILE NEI GIORNI

26 | 27 | 28 | 29 MAGGIO

NEL PUNTO VENDITA NEL QUALE È STATO EMESSO, SU UNA SPESA MINIMA DI 25 EURO, L'ATTIVITÀ È LEGATA ALLA TUA CARTA CARREFOUR, NON DIMENTICARE DI MOSTRARLA SEMPRE IN CASSA! LA PROMO ESCLUDE QUALSIASI ALTRA ATTIVITÀ DI MARKETING IN CORSO. NON SI ACCETTANO BUONI PASTO.

Carrefour express

ROSSOTONO
SELEZIONATORI DI SAPORI

PUOI TROVARCI QUI:

PROVINCIA DI BARI

- ALBEROBELLO - Via ammiraglio millo, 5
- CORATO - Viale v. Veneto, 2/12
- MODUGNO - Via bitritto 12/14
- P.zza pebliscito, 25/26/27
- MONOPOLI - Via s. F.Sco da paola n.6/A
- NOCI - Via cappuccini,20
- Via g.pastore,10/12
- POLIGHANO A MARE - Via e. de nicola, 17

RUTIGLIANO

- Via Italia 43 ang. via I.giampaolo
- RUVO DI PUGLIA - Via p. togliatti 5 - vecchio mulino
- Via a. mario 38/m - vecchio mulino
- SANTERAMO IN COLLE - Via albertini ang. via f. de paoli
- TRIGGIANO - Via prudenza guerra n.9
- Via dante 344/356
- TURI - Viale regione puglia,9
- Via virgilio 14
- VALENZANO - Via bari n.215

PROVINCIA DI BAT

- ANDRIA - Via corato,23/a
- Via brunforte,3
- Via giuseppe garibaldi, n.121
- Via venezia giulia, n.108
- Via a.da villa 12/14
- CANOSA DI PUGLIA - Corso garibaldi, n.158
- TRANI - Via francavilla n. 117
- Corso vittorio emanuele, n.258
- PROVINCIA DI BENEVENTO - S.BARTOLOMEO IN GALDO - Via padre pio

PROVINCIA DI BRINDISI

- CAROVIGNO - Corso umberto i n. 203
- s.i. via vittorio veneto n. 114*
- CISTERNINO - Via clarizia, n.17 int.2*
- LATIANO - via francavilla n. 117
- MESAGNE - Via alessandro volta
- Via xxv aprile
- ORIA - Viale grande europa n.24

OSTUNI

- Piazza Italia, 38 - 39 - 40/viale pola*
- Piazza firenze 1*
- SAN MICHELE SALENTINO - Via p.micca, n.21 - ang. via cavour*

PROVINCIA DI LECCE

- ALEZIO - Via cesare battisti,32
- CARMIANO - Via lecce,60
- Piazza ludovico ariosto angolo via veglie
- CASARANO - Via lucania,31

CORIGLIANO D'OTRANTO

- Via san leonardo, 74
- GALATONE - Viale XXIV maggio
- LEVERANO - Via aldo moro n. 8
- MERINE - Via lecce n. 128
- NARDÒ - Via bonfante 63
- SURBO - Via cadorna, 31

PROVINCIA DI MATERA

- BERNALDA - Viale della resistenza, n.1
- Via cairolì n.11/15
- Corso umberto, n.298

PROVINCIA DI TARANTO

- CRISPIANO - Via palermo,128
- TARANTO - Viale del lavoro, 13/f

Carrefour
per l'ambiente

Abbiamo ridotto di oltre il 50% le copie stampate del volantino per migliorare l'impatto ambientale, mantenendo invariata la convenienza. E non ci fermeremo qui!



INQUADRA IL QR CODE



SELEZIONA IL TUO PUNTO VENDITA PREFERITO



DAI UN'OCCIATA A TANTISSIME ALTRE OFFERTE STUDIATE PER TE



Per garantire un miglior servizio alla clientela, l'acquisto dei prodotti è limitato a quantitativi per consumo familiare. Promozione valida nei punti vendita aderenti all'iniziativa salvo errori di stampa, omissioni, aumenti fiscali, fino ad esaurimento scorte. Le immagini hanno un valore puramente rappresentativo.

APULIA DISTRIBUZIONE S.R.L.
Corrida P.zza Via Nuova - 70018 (Bari) (BA)
www.apuliadistribuzione.it



Le proprietà delle **FAVE**



▶ **DA DOVE DERIVANO?**

Le fave sono semi appartenenti alla famiglia delle Leguminose, infatti insieme ai legumi di uso comune e alla soia, ai lupini e alle arachidi sono un legume. Rientrano nella categoria delle proteine e risultano essere essenziali per il benessere del nostro organismo.

▶ **PROPRIETÀ BENEFICHE**

- I legumi in generale, e in particolar modo le fave, possiedono un'ottima percentuale di fibre, le quali esplicano varie azioni come senso di sazietà e svuotamento gastrico.

Pertanto, migliorano il benessere intestinale.

- Inoltre, riducono sia l'assorbimento degli zuccheri regolarizzando la glicemia sia l'assorbimento del colesterolo abbassandone la percentuale nel sangue quindi, normalizzano la colesterolemia.

- Le fave contengono fosforo, micronutriente indispensabile sia nell'attivazione di enzimi che di alcune Vitamine del gruppo B. Inoltre, questo elemento risulta essere essenziale per la salute di ossa e denti e nella riparazione dei tessuti.

- Le fave, in aggiunta, possiedono una buona quota di Vitamina C, vitamina idro-solubile, ad azione antiossidante, la quale potenzia le barriere del Sistema Immunitario consentendo una protezione ottimale dello stato di salute dell'individuo.

▶ **CONTROINDICAZIONI**

Alcuni soggetti possono soffrire di Favismo, rara condizione patologica, presente fin dalla nascita, caratterizzata dall'assenza nel patrimonio genetico dell'enzima in grado di demolire alcune sostanze in esse presenti. Infatti, in questi soggetti l'assunzione dell'alimento può determinare anemia. Per tale ragione ne è sconsigliata l'assunzione.

Infine, essendo fonti proteiche contenenti però una percentuale considerevole di carboidrati complessi possono essere, sempre in alcuni soggetti, mal digerite determinando sintomi indesiderati come flatulenza, gonfiore e dolore addominale. Ciò è determinato dalla presenza di fibre insolubili presenti nella buccia del seme che, nonostante il processo di cottura, non vengono degradate, arrivano inalterate al colon dove vengono degradate dai batteri residenti determinando la produzione di acidi grassi a corta catena e gas. In questi casi il consumo di legumi decorticati, ovvero privati della cuticola esterna attraverso processi meccanici, migliora la digestione dell'alimento.

I legumi essendo un alimento caratterizzante la Dieta Mediterranea dovrebbero essere assunti secondo i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) 2-3 volte alla settimana.