

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Marzo



Rubrica di Salute & Benessere

Acqua: la nostra componente essenziale



Si sente spesso parlare di acqua, sia per la sua rilevanza ambientale sia per il suo ruolo fondamentale nella vita; quindi, nel mese a essa dedicato, ci soffermiamo anche noi a parlare della sua importanza per la salute del nostro organismo.

Come ben sappiamo, il corpo umano è composto prevalentemente di acqua, ma di che percentuali stiamo parlando esattamente? La composizione del corpo varia molto in base all'età e al genere: nel neonato la percentuale d'acqua arriva a sfiorare l'80%, cala poi al 60% nell'uomo e al 55% nella donna in età adulta, fino a scendere sotto il 50% nell'anziano. Questo trova spiegazione nel differente rapporto tra massa magra, più ricca in acqua, e massa grassa. Questa sostanza svolge moltissimi ruoli nel nostro organismo: regola la temperatu-

ra corporea (termoregolazione), la quantità di sali (equilibrio osmotico), permette il trasporto di nutrienti, è coinvolta nel bilancio energetico, nei processi di detossificazione, nella digestione, nella funzionalità nervosa, ecc. È così importante che già una perdita del 2% del peso corporeo in acqua causa una diminuzione delle prestazioni fisiche, mentre una perdita del 7% può portare ad allucinazioni e perdita di coscienza. Una piccola parte dell'acqua contenuta nel corpo umano viene prodotta quotidianamente dai processi metabolici (acqua metabolica), ma questa quota non è sufficiente a mantenere l'omeostasi idrica, per cui è necessario assumerla dall'esterno tramite cibi e bevande. Nell'adulto sano, la corretta quantità d'acqua da assumere quotidianamente è di circa 30-35 ml per kg di peso corporeo,

fabbisogno che aumenta con lo svolgimento di attività fisica o in condizioni ambientali che aumentino la sudorazione e quindi la perdita di liquidi. Oltre alle bevande, anche i cibi contribuiscono a mantenere il bilancio idrico giornaliero, per circa il 20%-30%. I cibi di origine vegetale contengono la maggiore quantità di acqua (oltre l'80% in peso), seguiti da carne, pesce e formaggi freschi (60-80%). Non dimentichiamo che l'acqua che beviamo quotidianamente può essere considerata un integratore di sali minerali e microelementi, come per esempio il calcio per la salute delle ossa o i bicarbonati per favorire le funzionalità digestive. Sono troppe le funzioni e le proprietà dell'acqua per poterne parlare in modo esauritivo. Riassumendo, possiamo dire semplicemente che essa è salute e vita, un bene fondamentale da rispettare.

Esempio di un pasto bilanciato:

Insalata composta da:

- 200 g di polpo bollito
- 200 g di patate lesse
- 200 g di verdure fresche (es. sedano, carote, pomodorini)

Dott.ssa Martina Sanson

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

Ricetta del mese

Cannocchie saltate in padella

Bastano pochi minuti e ingredienti genuini per portare in tavola tutto il sapore del mare con le cannocchie nostrane del nostro Adriatico. Pronte in pochi minuti.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 confezione di cannocchie 850g Rivamar
- 1 spicchio d'aglio Paren
- Prezzemolo tritato Sucor
- Olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 limone fresco

Preparazione

1. Scongela le cannocchie e rifilale con le forbici lungo i lati per rimuovere il guscio.
2. In una padella capiente, scalda un filo abbondante di olio con lo spicchio d'aglio in camicia.



3. Quando l'aglio inizia a profumare, unisci le cannocchie, alza la fiamma e copri la padella.

4. Cuoci per 2 minuti, scuotendo la padella di tanto in tanto. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente.

5. Spegni il fuoco, rimuovi l'aglio, aggiungi il prezzemolo tritato e una macinata di pepe fresco.

Consiglio: Servi le cannocchie ben calde, accompagnate da pane tostato e spicchi di limone: il sughetto sarà delizioso!

OTTIENI IL TUO BUONO SPESA DI

**DAL 02 MARZO
AL 04 APRILE**

10[€]

**OGNI 50€
DI SPESA**

SPENDI 50€ E RICEVI UN BUONO DA 10€!

UTILIZZALO SU UNA SPESA DI ALMENO 50€ DAL 7 APRILE AL 2 MAGGIO 2026

FRESCHI

Mazzancolle in saor 200 g	€ / conf	5,39	4,85
Insalata russa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Ragu' di Black Angus 220 g	€ / conf	6,29	5,49
Salmone affumicato a fette 180 g	€ / conf	7,99	7,19
Salsa ai gamberi 200 g	€ / conf	2,49	2,19



PRIMI PIATTI

Quadro spinaci e mozzarella di bufala c. 300 g	€ / conf	7,19	6,29
Crespelle spinaci e ricotta 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	6,19
Vellutata agli asparagi 600 g	€ / conf	3,49	2,99
Zuppa dell'orto con orzo e farro bio 600 g	€ / conf	4,29	3,69
Zuppa di funghi con porcini 600 g	€ / conf	4,99	4,49



SNACK

Pizzette margherita 500 g	€ / conf	4,69	3,99
Gran fritto misto pastellato Orogel 1 kg	€ / conf	9,50	8,49
Happy mix fantastici quattro 500 g	€ / conf	4,29	3,69
Roesti caserecci 600 g	€ / conf	4,49	3,99
Torta salata spinaci e ricotta 700 g	€ / conf	4,98	4,29



VERDURE

Asparagi verdi 1 kg	€ / conf	8,69	7,49
Contorno leggerezza Orogel 1 kg	€ / conf	5,99	5,29
Grigliatissima di verdure Gias 1 kg	€ / conf	4,59	3,99
Patata Bravas cubi McCain 2,5 kg	€ / conf	7,85	6,99
Polpa zucca cubettata Orogel 1 kg	€ / conf	3,99	3,59



Orate eviscerate 600/800 peso vario	€ / kg	19,50	16,50
Canocchie nostrane precotte 850 g	€ / conf	21,90	19,50
Crudite' di scampi Sicilia 200 g	€ / conf	12,90	11,49
Filetto persico africano peso vario	€ / kg	14,50	12,90
Gamberi Argentina L1 bordo 400 g	€ / conf	8,90	7,99
Insalata di mare 800 g	€ / conf	13,60	11,90
Polpo indopacifico 10/20 1 kg	€ / conf	10,50	9,45
Tartare di salmone 100 g	€ / conf	6,29	5,49
Zuppa di pesce 420 g	€ / conf	9,90	8,90



CARNI E SUGHI

Arrosticini di ovino 1 kg	€ / conf	26,50	23,85
Pesto alla genovese 300 g	€ / conf	4,99	4,49
Petto di pollo ai limoni con patate 250 g	€ / conf	4,99	4,49
Pollo alle erbe con carni bianche 1,1 kg peso vario	€ / kg	15,50	13,95
Sugo d'anatra 1 kg	€ / conf	19,90	17,90



Pastiera napoletana 1300 g	€ / conf	24,90	21,90
Crema pasticcera 500 g	€ / conf	3,89	3,49
Croissant albicocca artigianale 440 g (6 pz)	€ / conf	3,49	2,99
Pasticciotto leccese alla crema 320 g	€ / conf	3,99	3,59
Strudel di mele Melinda 600 g	€ / conf	3,69	3,29



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Fritto misto crudo 800 g	€ / conf	16,90	13,50
Lasagne agli asparagi D.M. 2,5 kg	€ / conf	23,90	18,90
Filetto di salmone Norvegia 1000/1400 peso vario	€ / kg	25,90	19,90
Nagghy di pollo Aia 1 kg	€ / conf	8,49	6,79
Patate super crunch Aviko 2,5 kg	€ / conf	6,98	5,49



si trova a:

Oderzo (TV)
Via degli Alpini, 40
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)
Via Como, 27
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)
Via Pordenone, 2
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)
Via della Borsa, 2
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)
Viale Italia, 202/D
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

www.frescoevario.it



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

