

to.market®

OFFERTE DAL 5 AL 18 LUGLIO

SOLO CON

to.market
to.card

OFFERTE RINFRESCANTI



Ricotta Light
SANTA
LUCIA
gr 90 x 2

1,19
6,61 al Kg



Yogurt Mix
MÜLLER
Vari Gusti
gr 150

0,76
5,07 al kg



Gioiaverde RANA
- Carciofi
- Radicchio
- Zucca
- Funghi Porcini
gr 250

2,75
11,00 al kg



Gelato
in vaschetta
VALSOIA
Bianco e Cacao
gr 500

3,25
6,50 al kg



Biscotti
Buoni Così senza
zucchero
GALBUSERA
- Classico
- Ai Cereali
gr 300/330

1,98
6,00/6,60 al kg



Olio
Extravergine
di oliva
CARAPELLI
Delizia
cl 75

4,55
6,07 al Lt

OFFERTE RINFRESCANTI



2€19
8,76 al Kg

Panna
SPRAYPAN
Gold
gr 250



2€19
21,90 al Kg

Parmigiano
Reggiano DOP
Grattugiato
FERRARINI
gr 100

Quartirolo
Lombardo
DOP MAURI
gr 200

1€99
9,95 al Kg



1€09
6,41 al Kg

Yogurt Total 0%
FAGE
- Fragola
- Mirtilli
- Lampone/
Melograno
gr 170



1€59
26,50 al Kg

Sofficette
CITTERIO
- Prosciutto
Crudo
- Coppa
gr 60



0€89
4,68 al Kg

Patatine
AMICA
CHIPS
gr 190



4€65
27,35 al Kg

Burger di
Salmone
FINDUS
Limone/Aneto
x 2 - gr 170



0€85
3,40 al Kg

Pasta Fresca
IL PASTAIO MAFFEI
- Strozzaireti
- Trofie
- Orecchiette
gr 250



1€19
4,76 al Lt

Maionese
Top Down
CALVÉ
ml 250



2€75
4,58 al Kg

Fagiolini
Finissimi
LA VALLE
DEGLI ORTI
gr 600



1€42
18,93 al Kg

MIKADO
- Latte
- Fondente
gr 75

Carne
SIMMENTHAL
gr 90 x 3

3€72
13,78 al Kg



0€62
2,18 al Kg

Pancarrè
MULINO
BIANCO
16 Fette
gr 285



1€87
4,99 al Kg

Cereali
Corn Flakes
KELLOGG'S
gr 375



0€75
2,27 al Lt

Birra
MORETTI
cl 33

OFFERTE RINFRESCANTI



2,59
10,36 al Kg

Caffè Crema e Gusto classico
LAVAZZA
gr 250



1,45
11,15 al Kg

Galette di Mais Bio
MATT
gr 130



L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

Il nostro corpo è composto prevalentemente di acqua e l'**equilibrio idrico è molto importante per il nostro organismo.** L'acqua è fondamentale per la "comunicazione" fra le nostre cellule; è il mezzo per portare nutrimento agli organi ed eliminare le scorie. Un'idratazione insufficiente oltre a provocare lo stimolo della sete può causare spossatezza, crampi muscolari e nausea.

Il modo migliore per idratarsi è **bere acqua.**

Quanta acqua ci serve?

Non esiste una quantità standard, ma il **fabbisogno dipende da molti fattori**, come età, genere, condizioni fisiologiche e ambientali (ad esempio temperature alte o attività fisica intensa). Donne in gravidanza e bambini hanno più bisogno di liquidi, mentre gli anziani devono sapere che con gli anni diventa meno efficiente il meccanismo della sete

A CIASCUNO LA SUA ACQUA



Chi soffre di calcoli renali
→ acqua oligominerale o minimamente mineralizzata, perchè stimola la diuresi.

Chi ha difficoltà a digerire
→ acqua bicarbonato-solfata. Il bicarbonato e il solfato stimolano il fegato e il pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi, abbassando l'acidità del sistema digerente.



Chi ha la pressione alta
→ acqua oligominerale che favorisce la diuresi e la diminuzione del sodio che, se in eccesso, può contribuire all'aumento della pressione sanguigna e dell'affaticamento cardiaco.



Chi ha maggiore fabbisogno di calcio (bambini, anziani, donne in menopausa o in allattamento)
→ acqua con contenuto di calcio superiore ai 200mg/l che è assorbibile dall'organismo e va a sommarsi a quello assunto con l'alimentazione.

Contenuti scientifici a cura di
Fondazione Umberto Veronesi



2,16
32,73 al Kg

Barretta Natura Ricca
MISURA
- Mirtilli
- Anacardi/
Cioccolato Fondente
gr 22 x 3



1,15
4,11 al Kg

Granetti MULINO BIANCO
- Dorati
- Integrali
gr 280



0,52
0,69 al Lt

Acqua Frizzante
SANPELLEGRINO
cl 75



2,49
8,30 al Kg

Cornetto MISURA
Vari Tipi
x 6 - gr 300



0,35

Acqua Naturale
SANT'ANNA
Lt 1

OFFERTE RINFRESCANTI



1,35
3,00 al Lt

Detersivo
Piatti Concentrato
SVELTO
Limone
ml 450



2,99

Additivo
Liquido
igienizzante
AMUCHINA
Lt 1

Crocantini
Minimenù
FRISKIES
Pollo/Verdure
Kg 1,5

4,45
2,97 al Kg



2,99
4,27 al Lt

Bagnodoccia
BOROTALCO
Original
ml 700



2,24
14,93 al Lt

Crema
NIVEA
Scatola Blu
ml 150



OFFERTE VALIDE NEI SEGUENTI PUNTI VENDITA

MILANO

ARCO DELLA PACE

Via F. Melzi D'Eril, 44 | 02 33105552
melzideril@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.00
dom (e festivi) 10.00-21.00

BUENOS AIRES

Via G. Broggi, 1 | 02 70608164
buenosaires@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.30
dom (e festivi) 10.00-21.30

GIOIA

Viale Lunigiana, 15 | 02 66710341
lunigiana@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.30
dom (e festivi) 10.00-21.30

INDIPENDENZA

Via F.lli Bronzetti, 6 | 02 70100045
bronzetti@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.00
dom (e festivi) 10.00-21.00

ISOLA

Via Volturmo, 44 | 02 31059600
volturmo@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.30
dom (e festivi) 10.00-21.30

LORETO

Viale Brianza, 8 | 02 28040189
brianza@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.00
dom (e festivi) 10.00-21.00

PORTA VENEZIA

Viale Tunisia, 27 | 02 49423286
tunisia@tomarket.it
lun-sab 8.00-22.00
dom (e festivi) 9.00-21.30

PORTA NUOVA

Via F. Filzi, 4 | 02 6697621
filzi@tomarket.it
lun-sab 7.00-21.30
dom (e festivi) 9.00-21.30

ROGOREDO FS

Via G.B. Cassinis, 83 | 02 57401453
rogoredo@tomarket.it
lun-ven 7.00-20.30
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

PLINIO

Via Eustachi, 40 (ang. Via Plinio)
02 49635407
eustachi@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.00
dom (e festivi) 10.00-21.00

PAVIA

STAZIONE FS

Piazza della Stazione, 1 | 0382 28784
pavia@tomarket.it
lun-ven 7.00-20.30
sab-dom (e festivi) 9.00-20.30

CAVOUR

Corso Cavour, 54 | 0382 35044
paviacavour@tomarket.it
lun-sab 8.00-21.00
dom (e festivi) 9.00-21.00

BRESCIA

STAZIONE FS

Via della Stazione, 64 | 030 2400304
brescia@tomarket.it
lun-ven 7.00-20.30
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

MONZA

STAZIONE FS

Via E. Arosio, 14 | 039 2303364
monza@tomarket.it
lun-ven 7.00-20.30
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

SERVIZI

Offerte valide anche su
www.grocerymarket.com



CONSEGNA A
DOMICILIO



EMISSIONE
FATTURE



GASTRONOMIA
ENOTECA



WIFI GRATUITO



CARTE DI
CREDITO



ASSISTENZA
CLIENTI

to.market
www.tomarket.it



SEGUICI
SUI
NOSTRI
CANALI
SOCIAL