

to.market®

OFFERTE DAL 19 LUGLIO AL 1 AGOSTO

SOLO CON

to.market
to.card

PREZZI DA BERE

LE NOSTRE PROPOSTE

BONTÀ PRONTE DA GUSTARE



MELANZANE
ALLA
PARMIGIANA
TO.EAT
gr 250

to.eat®
2,89
11,56 al Kg



PETTO
DI POLLO
ALLA
GRIGLIA
TO.EAT
gr 250

to.eat®
3,48
13,92 al Kg



Certosino
GALBANI
gr 100

0,99
9,90 al kg



Yogurt
Intero
VIPITENO
Vari Gusti
gr 125 x 2

0,65
2,60 al kg



Olio
di Oliva
BERTOLLI
Lt 1

4,39



Filetti
di Sgombro
DELICIOUS
- Naturale
- Olio di Oliva
gr 125

1,79
14,32 al kg

PREZZI DA BERE

Fiocchi di Latte
JOCCA
gr 175

1,69
9,66 al Kg



2,25
37,50 al Kg

Bresaola della Valtellina IGP
CITTERIO
Sofficette
gr 60



1,39
23,17 al Kg

Salame Milano
Sofficette
CITTERIO
gr 60

Wurstel Wudy
AIA
Pollo
e Tacchino
gr 250

0,99
3,96 al Kg



1,69
12,07 al Kg

Pesto **RANA**
- Con Pinoli, senza aglio
- alla Genovese
gr 140



2,25
3,46 al Kg

Patate Forno Country
MC CAIN
gr 650



2,89
7,71 al Kg

Cornetti al cioccolato
ALGIDA
x 5 - gr 375



4,19
7,62 al Kg

Cheesecake alla fragola
CAMEO
gr 550



0,49
0,65 al Lt

Bibite Zero
SAN BENEDETTO
Vari Gusti
cl 75



2,65
2,68 al Lt

Birra 0.0
HEINEKEN
cl 33 x 3



3,00
4,00 al Lt

Vino Frizzante I.G.T. **MASCHIO**
- Sauvignon
- Chardonnay
- Verduzzo
- Pinot Rosa
cl 75

Trancino
MULINO BIANCO
x 12 - gr 300

1,89
6,30 al Kg



Ringo
PAVESI
- Vaniglia
- Cacao
gr 165

0,99
6,00 al Kg



1,19
7,93/9,15 al Kg

Patatina Artigianale
PATA
- Rosmarino
- Classica
- Grigliata
gr 130/150



1,29
5,61 al Lt

Dressing Salad
DEVELEY
- Erbette
- Yogurt
ml 230

PREZZI DA BERE



0,99

Latte UHT
P.S.
PARMALAT
Lt 1



2,99
11,96 al Kg

Caffè
LAVAZZA
Rossa
gr 250

Biscotti Grancereale
MULINO BIANCO
- Croccante - Classico
- Frutta e Fibre
- Fibre Cacao
gr 250/230

1,15
5,00/4,60 al Kg



Yogurt Activia
DANONE
Vari Gusti
gr 125 x 4

2,35
4,70 al Kg



Pane di segale
croccante
WASA
Original
gr 275

1,75
6,36 al Kg



Acqua
LEVISSIMA
- Frizzante
- Naturale
Lt 1

0,41



1,19
2,98 al Kg

Panbauletto
MULINO BIANCO
- Integrale
- 5 Cereali
gr 400



1,99

Riso
Arborio
VIGNOLA
Kg 1

I FALSI MITI SULL'ACQUA



Il calcio nell'acqua fa venire i calcoli

→ Non è così: gli studi epidemiologici hanno dimostrato che **non vi è correlazione tra l'assunzione di acqua ricca di calcio e la maggior incidenza di calcoli**. Bere quotidianamente adeguate quantità di acqua aiuta a proteggere dall'insorgenza di calcoli renali, indipendentemente dal tipo di acqua assunta.

Non bisogna bere durante i pasti

→ E' bene bere anche durante i pasti, soprattutto se si consuma cibo secco (pane, crackers o cereali che devono essere ammorbiditi per facilitare l'azione dei succhi gastrici e quindi la digestione). Non si deve nemmeno esagerare, pena una eccessiva diluizione dei succhi gastrici e quindi una digestione meno efficace. **Una quantità ideale potrebbe essere circa tre bicchieri a pasto**. Il resto del fabbisogno idrico quotidiano andrebbe assunto lontano dai pasti e attraverso frutta e verdura.



Il residuo fisso fa male alla salute?

→ No. Residuo fisso è un termine tecnico, riportato in etichetta, per indicare il contenuto di sali disciolti dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180° C. Parliamo dei sali minerali disciolti in un litro d'acqua, quindi non di sostanze dannose alla salute. **Un'acqua con alto residuo fisso sarà più ricca di sali minerali di un'acqua con basso residuo fisso**.

L'acqua frizzante aiuta a digerire?

→ L'anidride carbonica contenuta nell'acqua gassata **non ha proprietà digestive**. Il gas favorisce l'espulsione di aria e questo può dare l'impressione di digerire, ma si tratta di una percezione che non si riflette in una effettiva maggiore azione digestiva.

L'acqua molto fredda fa dimagrire?

→ **L'acqua non contiene calorie, quindi non fa ingrassare, ma non fa nemmeno dimagrire**. Aiuta a eliminare le sostanze potenzialmente dannose e quelle in eccesso e a mantenerci in salute, **ma non ha nessuna azione nel bruciare grassi, zuccheri o calorie in eccesso**. Bisogna invece fare attenzione a bere acqua fredda perché si rischia la congestione, ovvero il blocco della digestione a causa dello sbalzo termico.

Contenuti scientifici a cura di
Fondazione Umberto Veronesi

PREZZI DA BERE



2,19
3,13 al Lt

Disincrostante
WC NET
- Gel Ocean
- Classico
ml 700



3,99
3,33 al Lt

Igienizzante
per Bucato
NAPISAN
lt 1,2



2,49
5,53 al Lt

Bagnodoccia
DOVE
Varie
Profumazioni
ml 450

Dentifricio
MENTADENT
Protezione
Famiglia
ml 75

1,29
17,20 al Lt

Shampoo
ANTICA
ERBORISTERIA
- Ortica
- Camomilla
ml 250

1,35
5,40 al Lt

Bocconcini
Gatto
GOURMET GOLD
Vari Tipi
gr 85

0,69
8,12 al Kg

Bocconcini Cane
CESAR
- Manzo/Pollo
- Vitello/Pollo
- Manzo/Verdure
gr 150

0,89
5,98 al Kg



OFFERTE VALIDE NEI SEGUENTI PUNTI VENDITA

MILANO

ARCO DELLA PACE

Via F. Melzi D'Eri, 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 Voltorno, 44 | 02 31059600
voltorno@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



CONSEGNA A
DOMICILIO



EMISSIONE
FATTURE



GASTRONOMIA
ENOTECA



WIFI GRATUITO



CARTE DI
CREDITO



ASSISTENZA
CLIENTI

to.market®
www.tomarket.it



SEGUICI
SUI
NOSTRI
CANALI
SOCIAL

Offerte valide anche su
www.grocerymarket.com