

2009. szeptember

BRIGI MARKET

-a háziasszonyok boltja-

HÍRLEVÉL

ELŐSZÓ

Tisztelt Hírlevél Olvasók! Gondolták volna?

Végre valami jó hírt hallunk! Valami, amit szeretiünk és még egészséges is?!A

Pattogatott kukorica: nagy polifenol koncentráció - adták hírül tudósok, nemrég végzett kutatásaik eredményeképpen. Tesztek igazolják, hogy a **pattogatott kukorica** az említett vegyület-csoportot, a polifenolokat olyan nagy mennyiségben tartalmazza, mint egyik más gabonaféle sem.

Polifenol: miben található? Polifenolokat lelhetünk gyümölcsökben, zöldségekben, csokoládéban, borban, kávéban, teában is: mindről tudjuk, hogy szívvédő, rákellenes hatásúak. A pattogatott kukoricával hozzájuthatunk azon csodálatos összetevőkhöz, amelyeket addig a kemény héj rejtett. A kutatók továbbmennek ennél: azt állítják, hogy a teljeskiőrésű gabonafélék sem elsősorban rosttartalmukkal támogatják az egészséget, hanem szintén a bennük lévő polifenolokkal.

Egész sor gabonafélét és pelyhet vontak vizsgálat alá: úgy találták, hogy körülbelül annyi antioxidánst tartalmaznak, mint a gyümölcsök és a zöldségek. Meglepetésre és nem kevésbé a mozirajongók örömeire az egyik, antioxidánsokban leggazdagabb táplálék a pattogatott kukorica.

Olvassák szeretettel hírlevelünket és látogassák mindennap üzletünket!

a Brigi Market csapata

SZEPTEMBERI MOTTÓNK:

„Mi az, ami képessé tesz bennünket, hogy elérjünk egy célt, egy álmot? Csak ez a kis szó: akarom. Nincsenek leküzdhetetlen akadályok, csak emberek, akik nem hisznek az akadályok legyőzésében.”

Kurt Dimberger

MINDENNAPI friss KÍNÁLATUNK

Minden **HÉTFŐ:**

zöldség, gyümölcs, *friss tejtermék, felvágottak*

Minden **KEDD:**

friss tejtermék, felvágottak

Minden **SZERDA:**

előhűtött csirke, kacs, pulyka húсок,

zöldség, gyümölcs,

friss tejtermék, felvágottak

Minden **CSÜTÖRTÖK:**

gyógyszer szállítás, *friss tejtermék, felvágottak*

Minden **PÉNTEK:**

előhűtött csirke, kacs, pulyka húсок,

cukrász sütemények, zöldség, gyümölcs,

friss tejtermék, felvágottak

Minden **SZOMBAT:**

friss tejtermék

Minden **VASÁRNAP:**

Brigi várja Önöket 7-11-ig

LEHETŐLEG: MINDENT EGY HELYEN!!!

2009. szeptember

BRIGI MARKET

-a háziasszonyok boltja-

ÚJDONSÁGOK:

- Nyitva tartás változás:
Szombat: 5-12, Vasárnap: 7-11
- Újabb fajta péksütiket sütünk!
- Reál Akció ideje: szeptember 7-20.
- Orvosi vény nélkül kapható gyógyszerek (Advil Ultra, Aspirin, stb.)
- Hírlap, Telefon feltöltő kártyák
- Palette és más hajfestékek
- Tappe szemeteszsákok
- CHEQUE DEJEUNER, TICKET RESTAURANT, SODEX, REÁL,
„Körösladányi Barátság” Mg. Szövetkezet Utalványokat fogadunk el
- Előhűtött baromfi húsok, belsőségek minden szerdán és pénteken
- Diabetikus élelmiszerek bő választéka

BRIGI MARKET - Receptklub

Spagetti tonhallal és oregánóval

(Spaghetti al tonno e oregano)

Hozzávalók: 40 dkg spagetti, 20 dkg paradicsompüré, 20 dkg tonhal (olajos), 1 gerezd fokhagyma, 2 ek oregánó (szárított), 1/2 ek peperoncino (csípős) paprika, 1 ek olíva olaj.

Elkészítés: Forrásban lévő sós vízben főzzük meg a spagettit kb. 8-10 perc alatt. A tonhalat az olajjal (vagy olajával) egy serpenyőben pirítsuk meg a gerezd fokhagymával és egy kis peperoncino paprikával együtt. Tegyük hozzá a paradicsompürét és egy kevés sót, majd egy kis maroknyi oregánót és keverjük össze. Szűrjük le a tésztát és keverjük össze a szósszal. Reszelt parmezán sajttal, melegen tálaljuk. *(Olasz diétás recept)*

Jó étvágyat kívánunk!

NYITVA TARTÁS

| | |
|------------|------|
| Hétfő : | 5-18 |
| Kedd: | 5-18 |
| Szerda: | 5-18 |
| Csütörtök: | 5-18 |
| Péntek: | 5-18 |
| Szombat: | 5-18 |
| Vasárnap: | 7-11 |

*Szeretettel várjuk Önt is
mindennap a Brigi Marketben!*

*Ne feledje, 17 éve
számíthatnak ráink!*

Körösladány, Deák F. u. 19.

Telefon: 66/ 474-384

www.korosladany.hu/linkajanlo/brigimarket