



Diese Woche im Angebot:

Frisch von der Landmetzgerei A. Baur aus Zadels aus eigener Schlachtung, aus unserer Region:		
Schweinebraten ohne Bein (Hals und Keule) 11,90€/kg	100g	nur 1,19€
Viele weitere Frischfleisch-Angebote auf Bestellung. Bitte fragen Sie unsere Verkäuferinnen		
Beachten Sie auch unsere große Auswahl an Frischwurst und Käse in unserer Frischetheke		
Blätterteig-Käse-Schinken- taschen (ab Dienstag erhältlich) 13,90€/kg	100g	nur 1,39€
Schübling 12,90€/kg	100g	nur 1,29€
Schwarze Nuss 18,90€/kg	100g	nur 1,89€

Öffnungszeiten

Dorfladen:

Mo. bis Fr. 7:30 - 12:30 Uhr
Mo. Do. und Fr. 16:00 - 18:30 Uhr
Sa. 7:30 - 12:30 Uhr

Getränkeladen:

Mo. Mi, Do, Fr 10:00 bis 12:00 Uhr
Mo. Do. und Fr. 16:00 – 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 12:30 Uhr

Weitere Angebote auf der Rückseite

Angebote gültig vom 06.03.2023 – 11.03.2023 solange Vorrat reicht

Druckfehler vorbehalten



Unsere Angebote dieser Woche:

<p>Zurwies Fruchtjoghurt Bio 500g Becher, versch. Sorten (2,78€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p>1,39€</p>
<p>Iglo Feldfrisch Gartenerbsen 400g Becher, versch. Sorten (5,97€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p>2,39€</p>
<p>Coppenrath Hausgebäck 200g, versch. Sorten (7,45€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p>1,49€</p>
<p>Bergkäserei Diepolz Butterkäse 100g, (16,90€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p>1,69€</p>

Der Gesundheitstipp: Fastenzeit – mit Obst und Gemüse entgiften

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag eignen sich hervorragend, um ungesundes Essverhalten abzustellen, da das häufige Essen Heißhungerattacken verhindert und in Kombination mit einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr den Stoffwechsel ankurbelt und durch den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt das Immunsystem stärkt. Statt dem obligatorischen Schokoriegel eignet sich **Obst beispielsweise als gesunde Zwischenmahlzeit** und unterbindet zudem auf lange Sicht das Verlangen auf Zucker. Wer in der Fastenzeit gerne ein paar Pfunde verlieren möchte, sollte aufgrund des geringen Zuckergehalts und großen Volumens vor allem auf **rohes Gemüse wie Möhren oder sämtliche Kohlsorten** setzen, da diese sehr sättigend wirken und gemessen am Volumen nur wenige Kalorien besitzen. Die **Bitterstoffe in den Wintersalaten** entgiften nicht nur, sie helfen auch nachweislich beim Abnehmen.

Also beim nächsten Einkauf getrost ein bisschen mehr in unserer Gemüseabteilung und Sie bleiben gesund und fit!

Dorfladen UG, 87448 Niedersonthofen, Mühlenbergstraße 3, Telefon 08379 / 92 95 970

E-Mail: dorfladen.niso@t-online.de / Homepage: www.dorfladen-niedersonthofen.de

Angebote gültig vom 06.03.2023 – 11.03.2023 solange Vorrat reicht

Abbildungen ähnlich - Druckfehler vorbehalten