

ULTIM'ORA
BREAKING NEWS

23:17 **Ucraina, Russia: "Nato tornata alla Guerra fredda"**

22:43 **Elon Musk lancia xAI, nuova startup si occuperà di intelligenza artificiale**

20:56 **Trovato gene legato a Long Covid, setacciati Dna di migliaia pazienti**

20:44 **Caso Orlandi, Vaticano: "Condiviso desiderio famiglia arrivare a verità"**

POLITICA ECONOMIA CRONACA SPETTACOLI SALUTE LAVORO SOSTENIBILITA' INTERNAZIONALE UNIONE EUROPEA PNRR REGIONI

SPORT FINANZA CULTURA IMMEDIAPRESS MOTORI FACILITALIA WINE MODA MEDIA & COMUNICAZIONE TECH&GAMES MULTIMEDIA

Temi caldi **WIMBLEDON 2023** **UCRAINA RUSSIA** ...

Speciali **DEMOGRAFICA** **IL LIBRO DEI FATTI** **NOTIZIE DALL'UCRAINA | PODCAST**

Home **Immediapress** Salute E Benessere

COMUNICATO STAMPA

L'estate di "I love fruit & veg from Europe": abbronzatura da urlo mangiando frutta e verdura. In tavola macedonie, frullati e insalate

29 giugno 2023 | 09.01
LETTURA: 2 minuti

Ascolta questo articolo ora...

ORA IN

Prima pagina

Sciopero treni oggi 13 luglio 2023: Trenitalia e Italo, orari e fasce garantite

Giorgia Meloni: "Nessun conflitto governo-magistratura"

Omicidio Willy Monteiro, scende a 24 anni in Appello condanna fratelli Bianchi

Il programma che promuove il consumo di ortofrutta italiana ed europea invita a mangiare carote, albicocche, pesche, peperoni, pomodori, ciliegie per una tintarella sana e naturale.

NAPOLI, Italia, 29 giugno 2023 /PRNewswire/ -- Abbronzatura e benessere vanno di pari passo, il segreto è mangiare frutta e verdura, proteggere la pelle ed esporsi al sole negli orari migliori della giornata: il mattino fino alle 10-11 ed il tardo pomeriggio dopo le 16-17. Parola di "I love fruit & veg from Europe", il programma di informazione e promozione cofinanziato dall'Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli (Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia e Meridia). Scopo principale del programma consiste nel diffondere la cultura del mangiare sano e del benessere, attraverso l'acquisto ed il consumo di frutta e verdura rigorosamente di stagione, italiane ed europee, compresi i prodotti biologici e quelli con marchi di qualità.

Nato, Zelensky: "Ucraina pronta ad adesione dopo la guerra"

Elon Musk lancia xAI, nuova startup si occuperà di intelligenza artificiale



Quello che succede a Dubai rimane lì

Investing Magazine



Questo alimento è vietato in tutto il mondo, e c'è un motivo disgustoso per...

Investing Magazine

ARTICOLI

in Evidenza



Evanews, una nuova visione delle news europee



Obiettivo ESG



"Ascolta e vedrai, il podcast dell'Oculista Italiano"



Nuovo Frecciarossa da Roma per Pompei dal 16 luglio



Vaccino anti-Herpes zoster, un open day a Lecce



Qvc, shopping sempre più partecipato, conversazionale e informato



A Brescia la mostra 'Il Pugile e la Vittoria'



A Manduria convegno Alis sullo sviluppo euro-mediterraneo





Nella top list dei cibi da consumare per ottenere una tintarella perfetta, al primo posto ovviamente spicca la carota, ma ci sono anche altri frutti come le albicocche, le pesche i meloni, dal colore tendente all'arancione, che sono ricchi di betacarotene, detto anche "provitamina A", che stimola la produzione di melanina ed è un ottimo alleato per contrastare l'azione dei raggi solari sulla pelle. Ipocaloriche, idratanti e ricche di sani minerali, le carote sono anche un ottimo



in Evidenza

Tumori: mieloma multiplo, documento per "migliorare percorso assistenziale"



in Evidenza

MartinoRossi inaugura Agrifuture, laboratorio di tecniche agronomiche green



in Evidenza

Vaccini, esperti riuniti al convegno 'Long-Term Care Eight'



in Evidenza

Tivoli, un'immersione nella bellezza per il festival 'Extravillae'

in Evidenza

Innovazione, territorio e inclusione, primo bilancio sostenibilità di Fabbri 1905

in Evidenza

Linfomi aggressivi, ok Ue a primo anticorpo bispecifico

in Evidenza

A2A, il primo 'Life talks' dedicato all'acqua

in Evidenza

Alla Camera la Relazione annuale dell'Autorità di regolazione per energia reti e ambiente

in Evidenza

Rinasce la Fontana dei Draghi a Villa Mondragone

in Evidenza

Stabilità prezzi dell'e-commerce, lo studio Ambrosetti-Amazon

in Evidenza

La vaccinazione anti-herpes zoster nei soggetti fragili

in Evidenza

Salute, vista ringiovanita e migliore qualità di vita

spuntino da portare al mare. Le albicocche sono ricche anche di fibre, regolarizzano le funzioni dell'intestino e rappresentano un'importante fonte di potassio.

Il progetto "I love fruit & veg from Europe" raccomanda inoltre, che in tavola non manchino i cibi tendenti al rosso: pomodori, peperoni, angurie, ciliegie, sono tutti ricchi di vitamina A e licopene, un antiossidante cosiddetto funzionale. Essendo ricchi d'acqua e sali minerali contribuiscono a proteggere la pelle, la reidratano, la mantengono tonica e ne preservano anche il colorito.

Per dissetarsi e mangiare sano, questi prodotti possono essere abbinati per creare dei centrifugati, delle macedonie fresche o delle gustose insalate arricchite con yogurt. E, per chi vuole abbinamenti più ricercati, si può aggiungere del basilico, della menta o della frutta secca.

Scoprite le ricette proposte da "I love fruit & veg from Europe":

www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Enjoy. It's from Europe!



Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2143273/iLOVE_F_V_Logo.jpg

dopo l'intervento di catarat

- in Evidenza* **A Roma l'assemblea di Assovetro**
- in Evidenza* **Terna e Università di Salerno presentano 2° edizione Master Tyrrhenian Lab**
- in Evidenza* **Al centro Congressi La Nuvola, 'Missione Italia'**
- in Evidenza* **Al Family Business Forum il workshop 'L'imprenditore e le scelte decisive'**
- in Evidenza* **Presentato dal Milan Center for Food Law and Policy il 'Positive Food'**
- in Evidenza* **A Braila in Romania Webuild inaugura ponte sul Danubio**
- in Evidenza* **Lenti a contatto, presto collirio contro infezione da Acanthamoeba**
- in Evidenza* **Fondazione Magna Grecia sul tema "Il valore aggiunto della ricerca"**
- in Evidenza* **Bper – Fei, accordo per investimenti sostenibili e innovativi**
- in Evidenza* **A Roma presentato il IX rapporto delle bioplastiche compostabili**
- in Evidenza* **Le prospettive della rigenerazione urbana a Roma, convegno Aspesi**
- in Evidenza* **Oncologia e nutrizione, indagine nazionale su consapevolezza problemi nutrizionali malati oncologici**



Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2143274/footer_oriz_F_V_IM2_ITA_1_Logo.jpg*in Evidenza***A Roma l'Assemblea annuale dell'Abi***in Evidenza***L'acqua per il settore agricolo e industriale***in Evidenza***'E tu sai cosa si prova?', campagna per sapere di più sul dolore cronico***in Evidenza***'Disponibilità d'acqua e Sicurezza dei territori', Assemblea Nazionale Anbi 2023***in Evidenza***A Roma assemblea nazionale Cida***in Evidenza***Sostenibilità, le prospettive del riciclo del packaging nella ristorazione***in Evidenza***9 luglio Giornata nazionale delle Pro Loco***in Evidenza***Viaggio nel microbiota: 'Cistiti recidivanti: l'importanza di un ecosistema intestinale in equilibrio'***in Evidenza***Neoplasie croniche sangue, una guida per migliorare rapporto medico-paziente***in Evidenza***Livorno e la Versilia si affidano a Rekeep per ridurre i consumi delle strutture ospedaliere**View original content: <https://www.prnewswire.com/it/comunicati-stampa/lestate-di-i-love-fruit--veg-from-europe-abbronzatura-da-urlo-mangiando-frutta-e-verdura-in-tavola-macedonie-frullati-e-insalate-301866296.html>*in Evidenza***Insufficienza cardiaca cronica, ok a rimborsabilità empagliflozin***in Evidenza***'Time for change', convegno a Roma sul cambiamento climatico***in Evidenza***A Roma X edizione dell'Ecoforum, conferenza**

nazionale sull'economia cir

in Evidenza

**Premio 'Fair Play' Menarini
2023**

in Evidenza

**Maredi, il nuovo
programma sull'Economia
del Mare**



RIPRODUZIONE RISERVATA
© COPYRIGHT ADNKRONOS

Demografica, leggi lo Speciale



Persone, popolazione, natalità: Noi domani. Notizie, approfondimenti e analisi sul Paese che cambia.

Tag

SALUTE_E_BENESSERE ALIMENTAZIONE ALTRO ECONOMIA_E_FINANZA

ABBRONZATURA DA URLO

TAVOLA MACEDONIE

ESTATE DI I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE

MANGIARE FRUTTA

Vedi anche

Demografica | Speciale

Adnkronos e IgersItalia raccontano il bello del Paese con gli occhi degli instagrammer PODCAST **Notizie dall'Ucraina | podcast**


NEWS TO GO

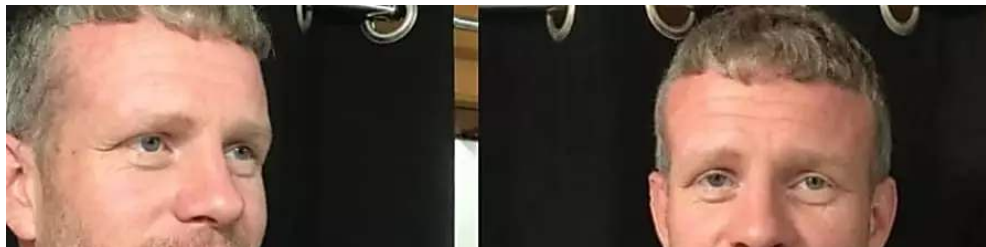
Ucraina, Stoltenberg a Zelensky: "Oggi incontro tra pari, presto come alleati"

NEWS TO GO

Bonus casa e 110%: bloccati 7 miliardi nei cassetti fiscali

raccomandato per te

Raccomandato da 





[Foto] Nessuno è mai riuscito a uscire da questa prigione

(Investing Magazine)





Sponsorizzato



adnkronos

RSS FEED

Temi caldi

WIMBLEDON 2023

UCRAINA RUSSIA

MICHELLE CAUSO

Speciali

DEMOGRAFICA

IL LIBRO DEI FATTI

NOTIZIE DALL'UCRAINA | PODCAST

Categorie

POLITICA

ECONOMIA
ITALIA ECONOMIA
FINTECH FISCO

CRONACA
ROTOCALCO ADNKRONOS

SPETTACOLI
MUSA TV

SPORT
LIVE CALCIO FANTACALCIO

FINANZA

CULTURA
MUSA TV

MODA

MEDIA & COMUNICAZIONE

TECH&GAMES

LIFESTYLE

MOTORI

WINE

TURISMO

METEO

IL LIBRO DEI FATTI

FACILITALIA

SALUTE

SANITA' MEDICINA FARMACEUTICA BENESSERE SALUS TV DOCTOR'S LIFE
PHARMAKRONOS

LAVORO

NORME DATI SINDACATI PROFESSIONISTI START UP PREVIDENZA
MADE IN ITALY OFFERTE LAVORO LAVORO MULTIMEDIA

SOSTENIBILITA'

CSR PROMETEO TV GR PROMETEO LIFESTYLE TENDENZE

INTERNAZIONALE

ESTERI EVANEWS ADNKRONOS INTERNATIONAL ITA ADNKRONOS INTERNATIONAL ENG
ADNKRONOS INTERNATIONAL ARA

PNRR

INNOVAZIONE E DIGITALIZZAZIONE TRANSIZIONE ECOLOGICA INFRASTRUTTURE E MOBILITA' ISTRUZIONE E RICERCA INCLUSIONE E COESIONE SALUTE

MULTIMEDIA

VIDEO NEWS FOTOGALLERY SALUS TV LAVORO MULTIMEDIA ROTOCALCO ADNKRONOS MUSA TV ITALIA ECONOMIA PROMETEO TV AUDIO NEWS GR AUDIO
GR PROMETEO NEWS TO GO

IMMEDIAPRESS

AGRICOLTURA E ALLEVAMENTO ALIMENTAZIONE AMBIENTE ARCHITETTURA ED EDILIZIA ARREDAMENTO E DESIGN AUTO E MOTORI CHIMICA E FARMACEUTICA
CULTURA E TEMPO LIBERO ECONOMIA E FINANZA ENERGIA FORMAZIONE E LAVORO GLOBENEWSWIRE ICT MECCANICA MEDIA E PUBBLICITA' MODA PR NEWSWIRE
SALUTE E BENESSERE SPORT TERZO SETTORE TRASPORTI E LOGISTICA TURISMO

REGIONI

ABRUZZO BASILICATA CALABRIA CAMPANIA EMILIA ROMAGNA FRIULI VENEZIA GIULIA LAZIO LIGURIA LOMBARDIA MARCHE MOLISE PIEMONTE PUGLIA
SARDEGNA SICILIA TOSCANA TRENTO ALTO ADIGE UMBRIA VALLE D'AOSTA VENETO

Siti del gruppo

GRUPPO ADNKRONOS ADNKRONOS COMUNICAZIONE ADNKRONOS NORDEST ADNKRONOS INTERNATIONAL ARABIC IL LIBRO DEI FATTI

PALAZZO DELL'INFORMAZIONE



© 2023 GMC S.A.P.A. di G. P. Marra – Piazza Mastai, 9 – 00153 Roma

NEWSLETTER COPYRIGHT DISCLAIMER PRIVACY CONTATTI REDAZIONE ARCHIVIO COOKIE PREFERENZE PRIVACY