

dal 10 al 31 gennaio 2025

SPECIALE N° 1



# Vegano e vegetariano

SPECIALE

## VEGANUARY GENNAIO VEGANO

  
dok  
SUPERMERCATI

  
familia  
superstore

offerte valide per i possessori di carta fedeltà





# Veganuary

È un'iniziativa globale nata nel Regno Unito con l'obiettivo di incoraggiare le persone a seguire un'alimentazione vegana per il mese di gennaio. Il termine è una combinazione di "vegan" e "January" (gennaio). È un movimento che promuove il veganismo non solo come scelta alimentare, ma anche come uno stile di vita etico e sostenibile.

## Obiettivi principali di Veganuary

1. Salute: Far scoprire i benefici per la salute di una dieta a base vegetale.
2. Ambiente: Ridurre l'impatto ambientale legato al consumo di prodotti di origine animale.
3. Etica: Sensibilizzare sul benessere animale e sulle condizioni degli allevamenti intensivi.

## Come funziona

Le persone interessate si iscrivono gratuitamente sul sito ufficiale di Veganuary. Ricevono ricette, consigli, informazioni nutrizionali e supporto per adottare una dieta vegana per 31 giorni. È aperto a tutti, dai curiosi ai vegani esperti, e punta a creare una comunità solidale.

## Risultati

Negli ultimi anni, Veganuary ha registrato una crescita significativa. Secondo i dati forniti dall'organizzazione, nel 2023 più di 700.000 persone da oltre 200 paesi si sono iscritte ufficialmente. Numerosi ristoranti, supermercati e marchi collaborano con l'iniziativa lanciando prodotti vegani o promozioni speciali.

# Vegano e vegetariano

## Colazione



**DI LEO**  
Vivisano  
Ricetta Senza  
Latte e Uova  
500 g (al kg.4,98€)

**2.49 €**



**DI LEO**  
Vivisano  
Multicereali  
con Gocce  
di Cioccolato  
e Fiocchi di Mais  
450 g (al kg.5,79€)

**2.49 €**



**DI LEO**  
Vivisano  
Ricetta Senza  
Latte e Uova  
con Gocce  
di Cioccolato  
500 g (al kg.4,98€)

**2.49 €**



**GULLON**  
Cuor di Cereale  
Tradizionale  
Integrale con  
Fiocchi di Avena  
Senza Zuccheri  
Aggiunti  
280 g (al kg.4,46€)

**1.25 €**



**GULLON**  
Petit  
Zero Zuccheri  
Aggiunti  
400 g (al kg.4,98€)

**1.99 €**



**GULLON**  
Fibra  
Zero Zuccheri  
Aggiunti  
170 g (al kg.5,82€)

**0.99 €**



**GERMINAL BIO**  
Biscotti Integrali  
di Avena  
300 g (al kg.7,17€)

**2.15 €**



**GERMINAL BIO**  
Fette Biscottate  
di Farro  
200 g (al kg.11,95€)

**2.39 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano

## Dolcezze



**GRISBÌ** Vegan  
Gianduia  
135 g (al kg.14,44€)

**1.95 €**



**HOPLÀ**  
Idee Veg  
da Montare  
200 ml

**0.89 €**



**VANINI**  
Mono Origine  
Uganda 85%  
Cioccolato  
Fondente Bio  
85 g (al kg.22,94€)

**1.95 €**



**VANINI**  
Mono Origine  
Uganda 56%  
Cioccolato  
Fondente Bio  
con Pistacchi Salati  
85 g (al kg.22,94€)

**1.95 €**



**LINDT**  
Tavoletta  
di Cioccolato  
Vegana  
Classica  
100 g (al kg.31,50€)

**3.15 €**



**LINDT**  
Tavoletta  
di Cioccolato  
Vegana  
alla Nocciola  
100 g (al kg.31,50€)

**3.15 €**



**EQUILIBRA**  
Sport Protein 35%  
Dark Chocolate  
45 g (al kg.37,55€)

**1.69 €**



**EQUILIBRA**  
Sport Protein 35%  
White Chocolate  
45 g (al kg.37,55€)

**1.69 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita

# Vegano

# e vegetariano

Fresche Specialità



**COMPAGNIA ITALIANA TEMPEH**  
L'Originale Bio  
2x75 g (al kg.17,27€)

**2.59** €



**LIVEG**  
Tofu  
250 g (al kg.6,76€)

**1.69** €



**PHILADELPHIA**  
Vegetale  
145 g (al kg.16,48€)

**2.39** €



**KIOENE**  
Spalmabile Vegetale  
140 g (al kg.15,36€)

**2.15** €



**VALLÈ**  
il Cremoso  
250 g (al kg.8,36€)

**2.09** €



**VIOLIFE**  
Gran Prosciociano  
150 g (al kg.44,90€)

**4.49** €



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Bevande  
100% Vegetali  
vari gusti 1000 ml

**1.99** €



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Condisoia  
da Cucina  
200 ml (al lt.4,95€)

**0.99** €

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano

Fresche Specialità



**IO VEG**  
Grattugiato Gratti  
100 g  
(al kg.20,90€)

**2.09 €**



**NOA**  
Hummus  
• CECI  
• CECI & Avocado  
175 g (al kg.11,71€)

**2.05 €**



**SANTORI**  
Mayo Vegana  
250 g (al kg.4,36€)

**1.09 €**



**UNCONVENTIONAL**  
Salsicce Vegetali  
2x90 g (al kg.18,83€)

**3.39 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Burger Classico  
2x75 g (al kg.15,26€)

**2.29 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Cotoletta  
2x100 g (al kg.12,45€)

**2.49 €**



**FINDUS Green Cuisine**  
Medaglioni  
di Zucchini  
200 g (al kg.13,45€)

**2.69 €**



**FINDUS Green Cuisine**  
• 2 Burger Vegetali  
• Polpette Vegetali  
200 g (al kg.18,45€)

**3.69 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita

# Vegano e vegetariano



I sughi e le salse vegetali confezionate sono una scelta pratica e versatile per chi vuole gustare piatti saporiti senza doverli preparare da zero. Sono disponibili in formati adatti a dispensa o frigorifero e spesso hanno una lunga durata grazie alla pastorizzazione o sterilizzazione.

## Dispensa



**SELEX**  
Maionese  
Vegetale 100%  
180 g (al kg.6,94€)

**1.25 €**



**CUORE**  
Maionese  
100% Vegetale  
180 g (al kg.13,28€)

**2.39 €**



**BIO GUSTIAMO**  
Sugo alla  
Bolognese Vegana  
gr.350 (al kg.5,11€)

**1.79 €**



**BIFFI**  
Che Sugo!  
Ragù Vegetale  
190 g (al kg.13,63€)

**2.59 €**



**BIFFI**  
Che Sugo!  
Pesto Vegetale  
190 g (al kg.13,63€)

**2.59 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano

Ideali per chi ha bisogno di uno spuntino veloce, in viaggio o al lavoro, gli snack vegani sono meno calorici e contengono meno zuccheri e grassi rispetto agli snack tradizionali, forniscono energia a lunga durata grazie alla combinazione di carboidrati complessi, grassi sani e proteine.

## Snack



**RISO SCOTTI**  
i Bio Leggeri  
Crackers  
100% Riso  
200 g (al kg.13,45€)

**2.69 €**



**RISO SCOTTI**  
le Bio Croccanti  
Risette Iposodiche  
Senza Sale Aggiunto  
130 g (al kg.12,23€)

**1.59 €**



**RISO SCOTTI**  
Crock & Gusta  
Mais e Riso  
60 g (al kg.14,83€)

**0.89 €**



**RISO SCOTTI**  
Maisenza Mais  
con Mais Bianco  
gr.60 (al kg.17,50€)

**1.05 €**



**FIorentINI**  
Gli Originali Si&No  
Legumi Bio  
80 g (al kg.22,38€)

**1.79 €**



**AMICA CHIPS**  
Veggy Vegan Mix  
con mix  
di Pomodori Patate  
Spinaci  
110 g (al kg.9,91€)

**1.09 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano



Tutti i prodotti Valsoia sono privi di lattosio, spesso senza glutine, e realizzati senza uova o derivati animali. L'azienda offre una vasta gamma di opzioni, tra cui latte vegetale, alternative al formaggio, salse e condimenti, cotolette e polpette, dessert e gelati.

## Specialità VALSOIA



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
il Gustosino  
200 g (al kg.15,75€)

**3.15 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Ovo veg  
200 g (al kg.11,95€)

**2.39 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Cotoletta  
con Spinaci  
2x90 g (al kg.14,94€)

**2.69 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Cordon Bleu  
2x110 g (al kg.16,32€)

**3.59 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Burger Piselli,  
Carote e Mais  
2x100 g (al kg.13,45€)

**2.69 €**



**VALSOIA**  
Bontà e Salute  
Burger Spinaci,  
Gustosino e Quinoa  
2x100 g (al kg.13,45€)

**2.69 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita

# Vegano e vegetariano

I prodotti Good & Green sono pensati per soddisfare le esigenze di chi desidera un'alternativa alla carne, con un buon apporto proteico, senza conservanti chimici, e rispettando rigorosi standard di qualità. La loro offerta include principalmente affettati, medaglioni, cubetti e tranci realizzati con Mopur®.

## Specialità GOOD & GREEN



**GOOD & GREEN**  
Bio Mopur  
Delicato  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €



**GOOD & GREEN**  
Bio Mopur  
con Lupino  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €



**GOOD & GREEN**  
Gourmet Mopur  
al Gusto di  
Prosciutto Crudo  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €



**GOOD & GREEN**  
Gourmet Mopur  
al Gusto di Pollo  
Arrosto  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €



**GOOD & GREEN**  
Mopur Fitness  
al Gusto di Bresaola  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €



**GOOD & GREEN**  
Gourmet al Gusto  
di Prosciutto  
Cotto  
Affettato Vegetale  
90 g (al kg.26,56€)

**2.39** €

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano

Kioene è lo specialista in ricette a base di verdure e proteine plant based. Tantissimi prodotti freschi: mini burger, burger, polpette, falafel e cotolette. Tutti a base di proteine vegetali, pronti in pochi minuti, e creati per arricchire la tua dieta di ogni giorno con gusto e leggerezza.

## Specialità KIOENE



**KIOENE**  
Burger Vegetale  
con Carciofi e  
Pomodori Secchi  
200 g (al kg.12,75€)

**2.55 €**



**KIOENE**  
Burger Vegetale  
alle Melanzane  
200 g (al kg.12,75€)

**2.55 €**



**KIOENE**  
Cotoletta Vegetale  
200 g (al kg.12,45€)

**2.49 €**



**KIOENE**  
Grantaliata  
Vegetariana  
160 g (al kg.12,45€)

**2.69 €**



**KIOENE**  
Tofu al Basilico e  
Semi di Girasole Bio  
200 g (al kg.12,45€)

**2.49 €**



**KIOENE**  
Tofu al Pomodoro  
Bio  
200 g (al kg.12,45€)

**2.49 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita

# Vegano e vegetariano

Garden Gourmet offre una vasta gamma di prodotti vegetariani e vegani apprezzati per l'equilibrio tra gusto e valori nutrizionali, molti di essi sono arricchiti in proteine e fibre. Si prestano a preparazioni rapide, come tacos, insalate o piatti principali.

## Specialità GARDEN GOURMET



### GARDEN GOURMET

Sensational Burger  
di Soia  
226 g (al kg.13,94€)

**3.15** €



### GARDEN GOURMET

Le Pepite  
Sapore di Mare  
180 g (al kg.19,94€)

**3.59** €



### GARDEN GOURMET

Filetti Gratinati  
Sapore di Mare  
180 g (al kg.19,94€)

**3.59** €



### GARDEN GOURMET

Falafel  
di Ceci e Spinaci  
190 g (al kg.16,58€)

**3.15** €



### GARDEN GOURMET

Polpette Veggie  
con Soia, Frumento  
e Verdure  
200 g (al kg.15,75€)

**3.15** €



### GARDEN GOURMET

Straccetti  
di Soia  
175 g (al kg.18,00€)

**3.15** €

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



# Vegano e vegetariano

Gli integratori Equilibra possono essere utili per chi segue una dieta vegana, fornendo supporto nutrizionale in aree dove è più probabile riscontrare carenze, o per supportare la salute intestinale, un'area spesso critica in caso di diete ricche di legumi e cereali.

## Integratori EQUILIBRA



**EQUILIBRA**  
Colest-Ok  
Metabolismo  
del Colesterolo  
20 Compresse

**5.29 €**



**EQUILIBRA**  
Mirtillo Vista  
e Microcircolo  
60 Capsule

**4.79 €**



**EQUILIBRA**  
Probio 8 Miliardi  
Fermenti Lattici  
10 Flaconcini  
Monodose  
da 100 ml

**5.39 €**



**EQUILIBRA**  
Più Carica  
Funzione  
Muscolare  
20 Compresse

**2.29 €**



**EQUILIBRA**  
Potassio & Magnesio  
Zero  
Formula Potenziata  
18 Bustine

**6.75 €**



**EQUILIBRA**  
Potassio  
& Magnesio  
Formula Potenziata  
20 Bustine

**6.75 €**

L'assortimento dei prodotti varia in base alla dimensione dei punti vendita



Il lancio ufficiale è stato l'**1 gennaio**.

Iscriviti al sito:

**[www.veganuary.com](http://www.veganuary.com)**

e seleziona la data di inizio prescelta.

Chi si iscriverà tramite il sito riceverà ogni giorno, per 31 giorni, ricette e consigli gratuiti che aiuteranno a provare un'alimentazione vegetale, senza rinunciare al gusto.



[supermercatidok.it](http://supermercatidok.it)



[familasuditalia.it](http://familasuditalia.it)

