

novembre
2014
le vitamine



Vitamina B2 o Riboflavina

La Vitamina B2 o Riboflavina è presente nelle carni, nel latte, nello yogurt, nei formaggi, nelle uova, nel pesce e in alcuni vegetali verdi. Nelle normali condizioni di preparazione dei cibi si deve tenere conto di una sua degradazione di circa il 20%.

È essenziale per la produzione di energia a partire dai grassi e per la funzionalità dei globuli rossi; partecipa al mantenimento della pelle e delle mucose.

La carenza provoca dermatite del viso, sensibilità degli occhi alla luce, ragadi agli angoli delle labbra, stomatiti.

La quantità raccomandata è di 1,3 mg per l'uomo e 1,1 mg per la donna al giorno. In caso di dieta bilanciata l'apporto medio dai cibi è pari a 1,5-2 mg al giorno e quindi il fabbisogno è normalmente coperto.



ORARIO

MERCOLEDÌ
SEMPRE APERTO
chiusura: lunedì mattina
e sabato pomeriggio

dal 1° gennaio al 31 maggio

lunedì: 15,00 - 19,30
martedì - venerdì:
8,30 - 12,30 15,00 - 19,30
sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° giugno al 30 settembre

(orario estivo)
lunedì: 15,00 - 19,30
martedì - venerdì:
9,00 - 12,30 15,00 - 19,30
sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° ottobre al 31 dicembre

lunedì: 15,00 - 19,30
martedì - venerdì:
8,30 - 12,30 15,00 - 19,30
sabato: 9,00 - 12,30

FARMACIA
Monginevro

del Dott. Livio Oggero

Socio C.I.S.A.F

Via Monginevro, 178

10141 Torino

Tel 011 706231—Fax 011 7070541

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciamonginevro.it

1 Sabato

TUTTI I SANTI

2 Domenica

COMMEMORAZ. DEFUNTI

3 Lunedì

S. SILVIA

Aperto

8,30-12,30 / 15,00-19,30

4 Martedì

S. CARLO BORROMEO

orario continuato

8,30 - 19,30

5 Mercoledì

S. ZACCARIA PROF.

6 Giovedì

S. LEONARDO ABATE



7 Venerdì

S. ERNESTO ABATE

8 Sabato

S. GOFFREDO VESCOVO

Aperto

9,00-12,30

9 Domenica

S. ORESTE

10 Lunedì

S. LEONE MAGNO

Aperto

15,00-19,30

11 Martedì

S. MARTINO DI TOURS

12 Mercoledì

S. RENATO M.

13 Giovedì

S. DIEGO

14 Venerdì

S. GIOCONDO VESCOVO



15 Sabato

S. ALBERTO M.

Aperto

9,00-12,30

16 Domenica

S. MARGHERITA DI S.

17 Lunedì

S. ELISABETTA

Aperto

15,00-19,30

18 Martedì

S. ODDONE AB.

19 Mercoledì

S. FAUSTO MARTIRE

20 Giovedì

S. BENIGNO

21 Venerdì

PRESENTAZ. B.V. MARIA

22 Sabato

S. CECILIA V.

Aperto

9,00-12,30



23 Domenica

S. CLEMENTE PAPA

24 Lunedì

CRISTO RE E S. FLORA

orario continuato

12,30 - 19,30

25 Martedì

S. CATERINA D'ALESS.

26 Mercoledì

S. CORRADO VESCOVO

27 Giovedì

S. MASSIMO

28 Venerdì

S. GIACOMO FRANCO

29 Sabato

S. SATURNINO M.

Aperto

9,00-12,30

30 Domenica

S. ANDREA AP.