



IN LIDL

Mistral: Paddle surf

Playa y deportes acuáticos para disfrutar.

Colección lino Esmara

El tejido más fresco para el verano.

Cuidado total

Rutinas Cien de la mano de Elena Furiase.



Nº1
PRECIO
SEGÚN LOS CONSUMIDORES*



**Nº1
EN PRECIO**



**Nº1
PRECIO**
SEGÚN LOS CONSUMIDORES*



Estudio realizado por Ipsos,
empresa de investigación de mercados

✓ **El precio
más bajo**

✓ **Las mejores
ofertas**

✓ **Aún más ahorro
con Lidl Plus**

*Lidl es la cadena de supermercados mejor valorada en precio según una encuesta online elaborada por Ipsos. Muestra de 2.000 consumidores a Febrero 2024.

◇◇◇◇◇◇
Nº1 EN PRECIO
◇◇◇◇◇◇

Una de las mayores preocupaciones de los españoles sigue siendo el precio de la cesta de la compra

En Lidl te lo ponemos un poco más fácil



Bajamos los precios permanentemente de más de 200 productos para una compra completa con variedad de productos.



Ofrecemos semanalmente ofertas y promociones, tanto en alimentación como en cosmética, higiene y limpieza.



Más de 100 artículos básicos bajarán hasta un 13% su precio: frescos, yogures, arroz, pasta, legumbres y conservas.



Consigue más descuentos y diferentes ventajas con Lidl Plus, nuestro programa de fidelización, con cupones semanales.



Lidl sigue firme con el compromiso que adquirimos con nuestros clientes hace ya 30 años y continuamos trabajando para ofrecer siempre la cesta de la compra más barata del mercado, ofreciendo productos de calidad al mejor precio.



Nº1 EN PRECIO

PRECIO
POR RACIÓN
2,44€

Ideal batch cooking:
ahorra tiempo y dinero

Pollo al pesto con arroz

Pechuga entera
de pollo XXL
ca. 1,7-1,9 kg
5,75€/kg



Arroz extra 1 kg
Campolargo
1,25€
(1,25 €/kg)



Salsas pesto 140 g
Chef Select
1,39€
(9,93 €/kg)



Yogur natural 3,5%
8x125 g
Milbona
1,39€
(1,39 €/kg)



AHORRA MÁS...

**Nº1
PRECIO**
SEGUN LOS CONSUMIDORES**

Planificando los menús semanales, es decir, las comidas y cenas de la semana, podrás comprar lo que realmente necesitas para cocinar. De esta manera, elaborando una lista de la compra acorde a tus necesidades, evitarás comprar de forma compulsiva y también disminuirás el desperdicio.

+ ahorro en [lidl.es](https://www.lidl.es)

◇◇◇◇◇
Nº1 EN PRECIO
◇◇◇◇◇

PRECIO
POR RACIÓN
4,66€

Plato completo con pocos ingredientes

Merluza con verduras

Filetes de merluza con piel
ca.300-450g
8,00€
(19,99 €/kg)



Brocoli, coliflor y zanahoria 1 kg
Freshbona
1,99€
(1,99 €/kg)



Perejil 10 g
Kania
0,45€
(0,05 €/100 g)



Yogur griego con fresas 4x125 g
Milbona
1,65€
(3,30 €/kg)



AHORRA MÁS...

Nº1 PRECIO
SEGUN LOS CONSUMIDORES**

Almacenando todo lo que puedas en la despensa y congelador aprovechando descuentos al comprar 2 o más unidades de un producto. Así ahorrarás a largo plazo, aunque intenta siempre llevar un recuento de los productos almacenados para que no caduquen o comprar repetido y de más.

+ ahorro en **lidl.es**



Nº1 EN PRECIO

PRECIO
POR RACIÓN
2,18€

Alimentos versátiles para varias comidas

Ensalada de pasta

Huevos camperos
12 unidades

2,59€



Gelatina multisabor
6x100 g
Milbona

0,95€
(1,58 €/kg)



Espirales tricolor
Combino

1,49€
(1,49 €/kg)



Atún aceite de
oliva 6x70 g
Nixe

4,29€
(10,21 €/kg)



AHORRA MÁS...

**Nº1
PRECIO**
SEGUN LOS CONSUMIDORES**

Fijándote siempre en los precios por kilo, y no solo en el precio del producto final. Si dudas entre dos ofertas, compara los productos en cuestión con el precio kilo y elige siempre la opción más ventajosa, es decir, la que tenga más cantidad por un precio de venta u oferta más bajo.

+ ahorro en lidl.es

◆◆◆◆◆
Nº1 EN PRECIO
◆◆◆◆◆

PRECIO
POR RACIÓN
2,28€

Menú con proteína para cuidarse ahorrando

Lentejas con quinoa y verduras

Quinoa tricolor
ECO 400 g
1,99€
(4,98 €/kg)



Salteado de
verduras 600 g
Monissa
1,45€
(2,42 €/kg)

Lentejas
precocinadas 580 g
Campo Largo
0,75€
(1,88 €/kg)



Maíz dulce
3x140 g
Freshbona
1,69€
(2,66 €/kg)

Mini almendrado
12x50 g Bon Gelati
3,85€ (6,42 €/kg)



AHORRA MÁS...

**Nº1
PRECIO**
SEGUN LOS CONSUMIDORES**

Comprando fruta, verdura y hortalizas de temporada y a granel, opciones más económicas y con la opción de coger solo la cantidad que necesitas. Para los demás productos apuesta por las marcas propias (marcas blancas), con las que podrás llegar a ahorrar hasta un 45% en la compra.

+ ahorro en **lidl.es**



SORTEO



Gana una **BBQ** como esta

¿Quieres ser la envidia de tus amigos este verano?
Sorprende a todos invitándoles a una barbacoa.



Llévate esta BARBACOA DE CARBÓN con InLidlMAYO

desde el **13/05** hasta el **26/05**

¡Participa!

**Haz click
aquí**



Permanece atento a tu email para
saber si eres el afortunado/a



¿Será para ti?

Habrà 1 ganador/a, que será
informado/a a través de
revistainlidl@lidl.es



Participa y gana

Muy sencillo, simplemente
haz clic en este enlace y
rellena el formulario.



LIDL#HYPERDELIDL#HYPERDELIDL#HYPER#HY



HYPE

Vuelve la equipación oficial de los fans de Lidl



2024

Lidl fan



LIDL#HYPERDELIDL#HYPERDELIDL#HYPER#HY

SORTEAMOS

Este MINI Cooper
con los colores de **Lidl**



COMENTA
Y PARTICIPA
hasta el 24/05

 @lidlespana

 Lidl España

 @lidlespana

*Imagen producida a modo referencia visual. Para más información sobre el modelo exacto del coche consultar Bases Legales en la publicación del sorteo.



Colecciona y juega con las cartas exclusivas de la UEFA EURO 2024™



Patrocinador Oficial

Superleyenda



Leyenda



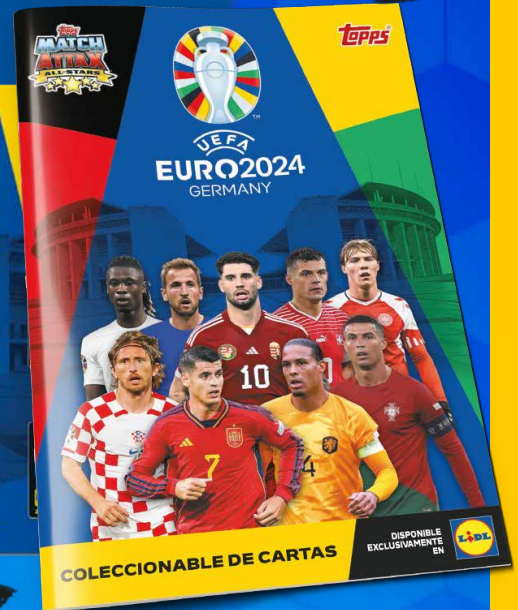
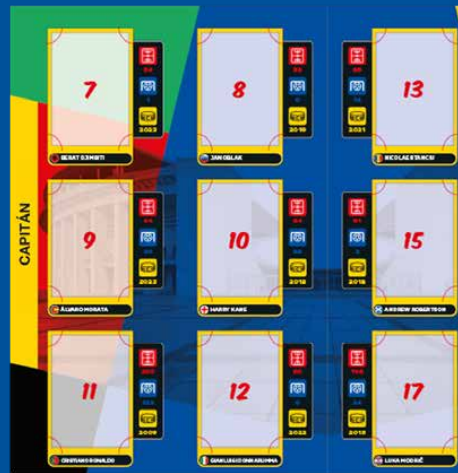
Colecciona

Hay un total de 108 cartas para coleccionar: usa el álbum para ordenar y almacenarlas, y realiza un seguimiento de tu progreso de colección.

Goleadores



Jugones



Masterclass



Capitanes



Juega

Juega con un amigo: Match Attax All-Stars es un juego para 2 jugadores. Al igual que en el fútbol real, el objetivo es derrotar al oponente marcando más goles. Puedes encontrar las reglas en la parte posterior del álbum.

Estrella



Expertos



País del jugador

Posición de jugador

Código QR para descargar carta en la App



Álbum cartas

Por solo

1.99



1 sobre
con 3 cartas
GRATIS por
cada 15 €
de compra*

¡Sorpresa en tus
pedidos online!



Promoción válida del 20/5/2024 hasta el 17/6/2024.

Consulta las BBLL* en
lidl.es/blll-eurocoleccionable



Patrocinador Oficial

UEFA EURO 2024™



Y del 20/5
al 2/6

Sorteo de **10 camisetas oficiales de la selección** y **10 balones oficiales de la UEFA EURO 2024™** firmados por **Marco Asensio**

1 participación por cada 15 € de compra con la App Lidl Plus.



Consulta las condiciones de la promoción en la App Lidl Plus



**TU
MERCADO**



**Conoce mejor
este gran
superalimento**

¿Tú también te has preguntado alguna vez si el tomate es una fruta o una verdura? Está claro que se trata de una hortaliza y, aunque muchos creen que es una verdura, en realidad el tomate es una fruta con propiedades y beneficios muy destacados.

Propiedades y beneficios del tomate:

Además, es un alimento que cuenta con muchas variedades y muy versátil en la cocina, no solo por las diferentes formas en las que se puede cocinar, sino por combinar a la perfección con muchos alimentos, como verduras, carnes, pastas, etc.

1 Fuente de vitamina •
Contiene hierro y vitaminas A y K, que favorece la circulación sanguínea y protege la visión.

2 Es antioxidante •
Cuidan la piel contra el envejecimiento y favorecen un correcto tránsito intestinal.

3 Contiene potasio •
Evita la retención de líquidos y disminuye el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

¿Sabías qué...?

El licopeno es un pigmento vegetal que da el característico color rojo de algunas frutas y verduras rojas como el pimiento rojo, rábano, papaya, sandía, granada...

Aunque el alimento estrella conocido por su alto contenido en licopeno es el tomate.



Láminas de gambón con salmorejo

Elaboración:

Para el salmorejo trituramos los tomates en porciones y colamos. Añadimos la miga de pan y reservamos 10 minutos para que empape. Trituramos el conjunto con el ajo y el aceite. Ajustamos el punto de sal y reservamos.

Para las láminas de gambón pelamos los gambones previamente descongelados y los colocamos en fila sobre papel de horno. Cubrimos con otro papel, machacamos y estiramos con un rodillo. Horneamos al vapor a 170º durante 4 minutos con una bandeja de agua en la base.

Con un cortapastas, sacamos medallones de la lámina de gambón y reservamos. Por otro lado, tostamos los piñones, retiramos y salteamos las ciruelas en cuartos hasta dorar.

En el plato que más nos guste, vertemos el salmorejo y disponemos las láminas de gambón. Decoramos con las ciruelas, cebolla en juliana, los piñones, unos puntitos de crema balsámica y... ¡listo para disfrutar!

Ingredientes:

- 600 g de tomate andaluz.
- 80 g de miga de pan de la abuela.
- 1 diente de ajo morado.
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra BIO.
- 10 uds. de gambón salvaje.
- Piñones.
- 3 ciruelas rojas.
- ½ cebolla roja.
- Crema balsámica.

Dificultad: fácil / Tiempo: 40 min / Raciones: 4



No te pierdas...



lidl.es/salmorejo

click aquí

No te pierdas...



[lidl.es/tomatesrellenos](https://www.lidl.es/tomatesrellenos)

click aquí



Tomates rellenos de bacalao

Ingredientes:

- 8 tomates rama.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 400 g de bacalao desmigado y desalado.
- 400 ml de agua.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 400 ml de leche evaporada.
- Pimienta negra molida.
- 80 g aceitunas negras sin hueso.
- Pulpa de 8 tomates.
- 100 ml de aceite de oliva virgen.
- 30 ml de vinagre de manzana.
- Perejil fresco.

Elaboración:



Para los tomates cortamos la parte superior de los tomates y los vaciamos reservando el interior. Los colocamos en una bandeja junto a sus tapas, rociamos con aceite de oliva y horneamos durante 20 minutos a 180 °C.

Para la brandada de bacalao vertemos el bacalao en una olla con agua y lo ponemos al fuego. Cuando empiece a hervir, retiramos la olla y dejamos reposar 5 minutos para ablandarlo. Pasado este tiempo, lo reservamos.

En una olla aparte, rehogamos los ajos cortados en láminas. Cuando se doren, incorporamos la harina y la doramos también. Vertemos la leche evaporada poco a poco conforme la vamos integrando con una varilla hasta terminarla. Añadimos el bacalao, cocinamos 5 minutos sin dejar de remover y salpimentamos.

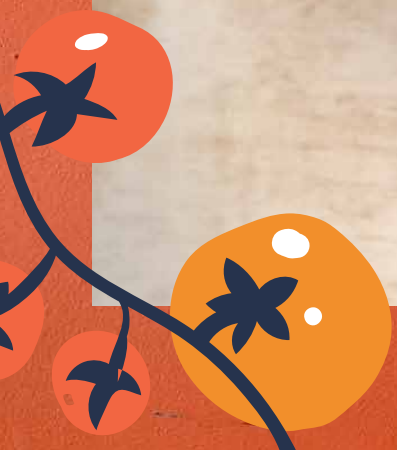
Rellenamos los tomates con la brandada, ponemos aceitunas trituradas en la superficie, tapamos con las tapas de tomate y emplatamos. Preparamos la vinagreta triturando todos los ingredientes con batidora y salseamos los tomates. Decoramos con perejil picado y... ¡a disfrutar!

Raciones: 8 / Dificultad: fácil / Tiempo: 110min





**Un plato colorido
lleno de matices
para disfrutar en la
cocina y en la mesa**



◆◆◆◆◆
TU MERCADO



Tomate relleno de ventresca

Nuestra Lidlista

SM

Sara Mancebo

[@saborea.saludable](https://www.instagram.com/saborea.saludable)

Mis 2 pasiones son la naturaleza y la comida, me encanta comer de una manera rica y saludable, incorporando productos de calidad. En cuanto a mi producto favorito de Lidl, tengo varios, pero si tuviera que destacar alguno, sería la gran variedad de quesos.

Me hice Lidlista porque soy cliente habitual de Lidl y me parece muy buena opción de supermercado para hacer una compra completa ya que hay una gran variedad de productos y una buena relación calidad-precio. Por otro lado, me encanta estar al corriente de las novedades de Lidl.

Ingredientes:



- 1 tomate de ensalada.
- 100 g de canónigos.
- 1 lata de ventresca (73 g).
- 10 g de albahaca.
- 2 huevos cocidos.
- 10 g de aceite.
- 1 ajo sin germen.
- 10 g de piñones.
- 1 chorrito de limón.
- 10 g de vinagre de manzana.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon.
- ¼ de taza de agua.

Preparación:



1. Coloca el tomate en una olla hirviendo durante 3 minutos. Déjalo enfriar un poco y quítale la piel con cuidado. Corta la parte de arriba y vacíalo.
2. Para el relleno del tomate, haremos una mayonesa saludable batiendo 2 huevos cocidos junto con 1 ajo pequeño (sin el germen), 1 chorrito de limón, 1 cucharadita de aceite, ¼ de taza de agua y una pizca de sal. Después, mezclaremos la ventresca junto con la mayonesa saludable y lo ponemos dentro del tomate.
3. Para la base, trituraremos los canónigos junto con la albahaca, el aceite, los piñones, el vinagre, la mostaza y la sal. Lo servimos en un plato y encima pondremos el tomate con la parte abierta hacia abajo. Servimos con un poco de sal gruesa y listo.



TU
MERCADO

La carne **más fresca**
al **mejor precio**

De
aquí

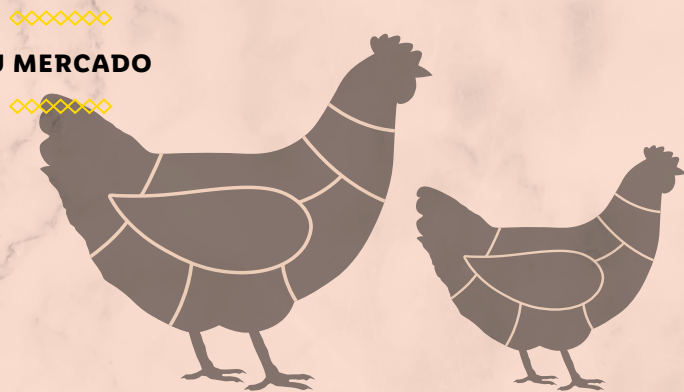


Nº1
PRECIO

SEGÚN LOS CONSUMIDORES*

Pollo

TU MERCADO



1 pechuga


 Ideal plancha

Es la parte del pollo que contiene más proteína, por eso suele ser una opción recomendada en dietas, cocinada normalmente a la plancha. Aunque puede cocinarse también cocida o asada, para darle más sabor, con una salsa.

2 alitas

Son muy sabrosas y quedan bien con infinidad de adobos. Puedes freírlas, incluso en freidora de aire, aunque cogen más sabor y textura al horno, ya que quedan más crujientes.




Ideal para asar 

3 cuartos

Es la parte del pollo más recomendada para las barbacoas, ya que es la más jugosa y sabrosa, y no queda seca en la parrilla.



Ideal barbacoa 



Cuartos traseros de pollo XXL
aprox. 1,8 kg

2,99€/kg



Alitas de pollo enteras
aprox. 800 g

3,49€ (4,36 €/kg)

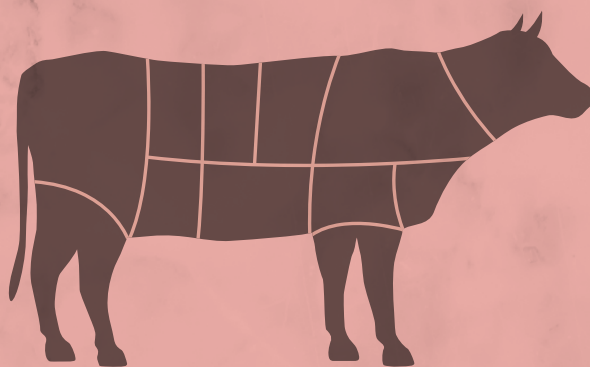


Filetes de pechuga de pollo
aprox. 500 g


3,65€ (7,29 €/kg)



Vacuno



1 solomillo

Ideal para asar 

Es la parte más tierna de la ternera, se extrae del área lumbar, es muy bajo en grasa y se suele preparar asado. Puede ser filete miñón, turnedó o un filete de bastante grosor.

2 burger

La hamburguesa surge de la mezcla de cortes más grasos, y otros cortes más magros. Dependiendo de cómo se prefiera, puede cocinarse más cruda o cocida.




Ideal para BBQ 

3 entrecot

Extraído de las costillas del lomo alto (entre la 6ª y la 12ª), es muy tierno y sabroso, para preparar a la plancha o a la parilla, y con poco aderezo.



Ideal plancha o BBQ 

Cantidades BBQ

¿Qué cantidad de carne tengo que comprar para una BBQ? Si vamos a comprar carne con hueso, necesitamos unos 500 g por persona adulta y 250 g por cada niño (cuenta un 20-25% más por si alguien viene con mucha hambre). Para carne sin hueso, la mitad de las cantidades anteriores.



Entrecot / lomo alto de ternera
aprox.250 g

5,25€ (20,99 €/kg)



Hamburguesa de vacuno
de los Pirineos 180 g

2,49€ (13,83 €/kg)

TU MERCADO



Tataki de solomillo de ternera



Solomillo de ternera
aprox. 250 g

9,05€ (36,20 €/kg)

1. Selecciona medallones de ternera de tamaño similar y retira la grasa de la carne, dejando solo la parte magra. Salpimiéntalos ligeramente y deja reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente.
2. Calienta una sartén con una cucharada de aceite a fuego fuerte y cocina los medallones durante un minuto por cada lado.
3. Mezcla la salsa de soja, el sake y el mirín en un recipiente lo suficientemente grande como para contener toda la carne. Agrega los medallones y déjalos reposar en la mezcla 5 minutos por cada lado.
4. Corta la remolacha en dados pequeños, rompe el queso en trozos y pica los cacahuets. Corta la carne en láminas no muy gruesas y distribúyelas en los platos, colocando alrededor los canónigos, la remolacha, el queso y las alcaparras, y espolvorea con los cacahuets picados. Agrega un poco de la salsa de soja y sake sobre la carne.
5. Sirve la salsa restante en un cuenco junto a los platos, por si los comensales desean añadir más.

Ingredientes

- 2 paquetes de solomillo de ternera.
- 40 ml de salsa de soja.
- 60 ml de sake para cocinar.
- 40 ml de mirín.
- 1 remolacha cocida.
- 100 g de gorgonzola (o queso azul).
- 2 cucharadas de cacahuets.
- 3 cucharadas de alcaparras.
- 100 g de canónigos.
- Aceite de oliva y sal.



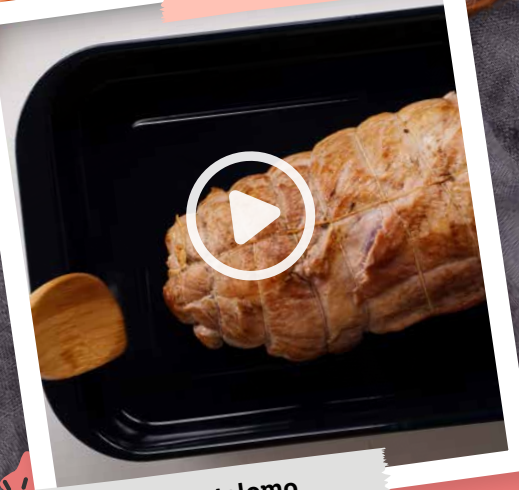
Lomo de cerdo con salsa de cerveza



Cabeza de lomo trozo aprox. 2,1 kg

5,35€/kg

No te pierdas...



lidl.es/recetalomo

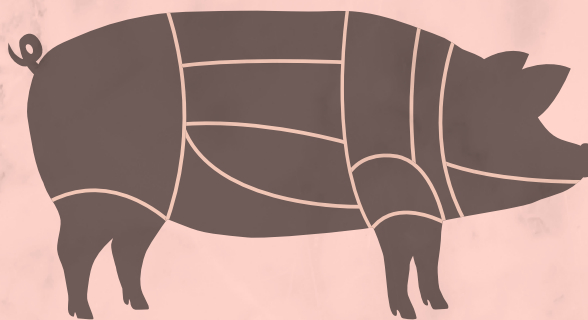
click aquí

- 1. El lomo:** Bridamos la cabeza de lomo, la salpimentamos y sellamos 2 minutos por cada lado en una sartén con aceite de oliva. Llevamos a una fuente de horno con la cerveza en la base y horneamos 70 minutos a 180°C. Retiramos y reservamos el líquido de cocción.
- 2. La salsa de cerveza:** agregar el líquido de cocción en una cazuela junto al laurel, la sal y la pimienta. Añadimos poco a poco la harina de maíz disuelta en 100 ml de agua para espesar. Mezclamos para que no queden grumos y cocinamos 2 minutos para que espese.
- 3. Las verduras:** troceamos las verduras y las ponemos en una bandeja de horno bañadas con un aliño de 15 ml de aceite de oliva, 50 g de miel, sal, 15 g de mostaza y 20 ml de agua. Horneamos 30 minutos a 180°C.
- 4. El emplatado:** troceamos la cabeza de lomo en rebanadas y servimos en una fuente acompañado de las verduras en un lateral, salseamos la pieza con la salsa de cerveza y... ¡listo para disfrutar!


Ingredientes

- 1 cabeza de lomo trozo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta negra.
- 1 hoja de laurel.
- 500 ml de cerveza suave.
- 15 g de harina fina de maíz.
- 100 ml de agua.
- 100 g de espárrago fino.
- 100 g de zanahorias.
- 150 g de brócoli.
- 50 g de miel.
- 20 ml de agua.
- 15 g de mostaza a la antigua.

Cerdo



1 cabeza lomo

Ideal
para asar 

También denominada por muchos como carne magra, destaca por su gran ternura y por ser muy sabrosa. Corresponde a la zona dorsal de la paleta, ideal para preparar entera al horno con verduras y servir con alguna salsa.

2 filete lomo

Es la pieza del corte central del cerdo, entre la paleta y la pierna, un corte muy magro con muy poca grasa, ideal para la plancha o en salsa.




Ideal
plancha 

3 pinchito

Suele hacerse con el propio lomo o con la parte del solomillo, cortes que sean especialmente sabrosos. Para plancha o parrilla.



Ideal
barbacoa 



Hamburguesa mixta de cerdo y vacuno 6x90 g

3,69€ (6,83 €/kg)



Filete lomo muy jugoso aprox. 650 g

4,87€ (7,49 €/kg)



Pinchos de cerdo 2 variedades: adobados o estilo andaluz 340 g

3,-€ (8,82 €/kg)





Nuestro proveedor

CA

Carles Ayats

Carles Ayats es ganadero porcino del Pla de Begudà en la provincia de Gerona y forma parte de nuestro compromiso con el origen nacional y el bienestar animal.

¿Cuánto tiempo llevas en la ganadería?

Desde que empecé a andar, es algo que me viene de familia y llevo toda la vida. De hecho, mi día a día es un poco diferente del de un ganadero convencional porque tenemos varias granjas y me dedico más a organizar y coordinar las tareas.

¿Cómo viven los cerdos en tus granjas?

Los alojamos en granjas con un espacio muy correcto, bien ventiladas, no tienen ni frío ni calor, la temperatura es estable y hay un control del agua potable constante.

Llevo en la ganadería desde que empecé a andar, es algo que me viene de familia desde siempre.

Uno de los aspectos más importantes en las granjas de Carles Ayats es el bienestar animal en todos los sentidos de la vida de los cerdos que crían y crecen.

¿Qué comen los cerdos en la granja?

Se alimentan de pienso, llevamos un control de pienso brutal. Se trata de cereales molidos con vitaminas y minerales, lo que necesitan para crecer y para vivir. Además aprovechamos los deshechos, que sirven como abono orgánico para nuestros campos de trigo.

100% bienestar animal, 100% origen nacional

Carles Ayats cuenta con unas 40-50 granjas de cerdos, situadas en la provincia de Gerona, y nos cuenta algunos detalles sobre su día a día como ganadero, y como es el mundo porcino.

Nuestra prioridad es que los cerdos tengan la mejor atención y los mejores cuidados.

Con tantos años de experiencia en la ganadería porcina, y todo lo aprendido, es lo que permite a Carles Ayats seguir creciendo apostando por el bienestar animal.

¿Cómo aseguráis el bienestar animal en vuestra granja?

Nos preocupamos por el bienestar animal. Nuestra prioridad es que los cerdos de nuestras granjas tengan la mejor atención y los mejores cuidados. Algo muy importante para nosotros es la calidad del agua, utilizamos agua de pozo y hacemos controles regulares de contaminación.

¿Qué es lo que más te gusta de ser ganadero?

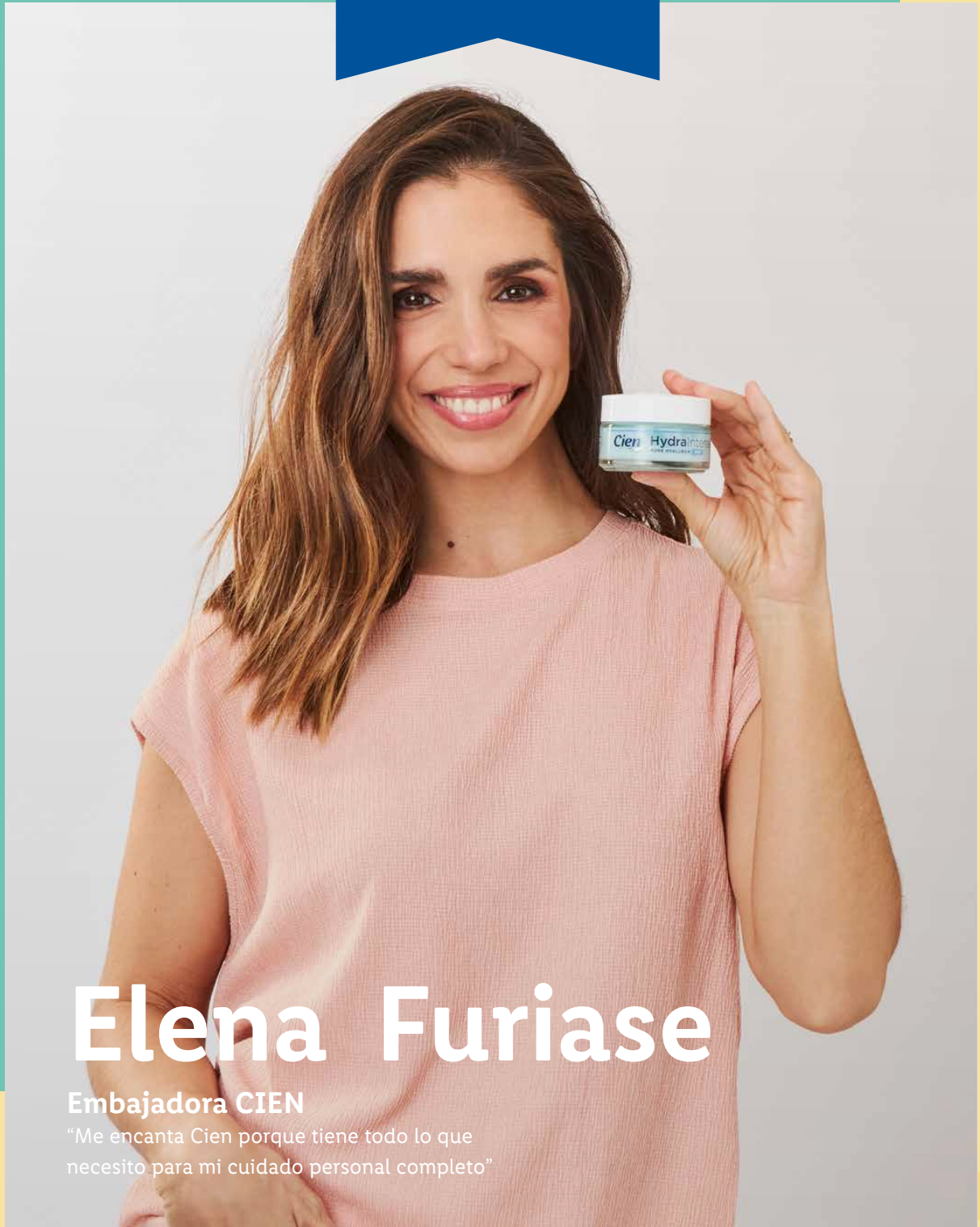
Me gusta todo de mi trabajo, porque sino no lo haría. Es un negocio que es mío, trabajo al aire libre y estoy con los animales. Ves como van creciendo, es muy agradecido.

¿Qué es lo más agradecido de ser ganadero porcino?

Mis granjas son de engorde, entonces vivo el proceso de ver a las cerdas tener crías y ver como los gorrinos van creciendo y se hacen mayores, y para mí esto es precioso.



**SALUD Y
BIENESTAR**



Elena Furiase

Embajadora CIEN

“Me encanta Cien porque tiene todo lo que necesito para mi cuidado personal completo”

Eficaz solución para un cuidado personal completo con *Cien*

Beneficios de la exfoliación: así debes hacerlo

Adiós impurezas

Elimina células muertas e impurezas acumuladas en los poros de la piel dejando un tejido más limpio y mejor oxigenado.

Suave y uniforme

Reduce el tamaño de los poros abiertos, estimula la producción de colágeno y elastina, dejando una textura suave y tono uniforme.



Exfoliante corporal
2 variedades: mango
o coco 250 ml Cien

3,89€
(xx,xx €/100 ml)

Más absorción

Ayuda a preparar la piel para que absorba mejor cosméticos, cremas, y otros productos, así como estar más nutrida e hidratada.

Elimina toxinas

Estimula la eliminación de toxinas así la piel pueda seguir protegiendo el cuerpo de forma más efectiva, como de los efectos del sol.



Fluido facial
antiarrugas
50 ml Cien
4,79€
(xx,xx €/100 ml)

Sun Spray solar
bifásico hidratación
FPS50+ 200 ml Cien
4,99€
(xx,xx €/100 ml)

El factor de protección solar:

Indica el tiempo que puedes permanecer al sol de forma segura antes de quemarse (aplicar cada 2h. como máximo).

15+ Exposición solar antes de quemarse
150 min

30+ Exposición solar antes de quemarse
300 min

50+ Exposición solar antes de quemarse
500 min

Rutina facial efecto glow, te hará brillar más que nunca



Limpiador facial en aceite 190 ml Cien
3,69€
(19,42 €/l)

Empezamos con el Limpiador

Puede ser a base de agua o de aceite, o incluso combinar los dos. En cualquier caso, la limpieza siempre es el primer paso de la rutina.

1

Seguimos con la Mascarilla

2

Con la piel limpia, aplica la mascarilla, evitando siempre la zona de los ojos y los labios. Déjala actuar el tiempo recomendado y retira con agua.



Mascarilla facial arcilla 100 ml Cien
3,39€
(3,39 €/100 ml)

No olvidemos el sérum

3

Maximiza los efectos de la mascarilla con tu mejor aliado: el sérum. Aplica 6 gotas y masajea bien hasta su total absorción en rostro.

Crema facial HydraIntense 50 ml Cien
3,99€
(7,89 €/100 ml)

Finalizamos con la Crema

Para sellar todo el tratamiento anterior, la crema facial, de textura más densa, creará una capa protectora hidratante y nutritiva.

4





El sérum: tratamiento e hidratación

Eficacia y resultados:

Su principal función es aportar hidratación a la piel, además de combatir el envejecimiento. Los resultados son visibles en poco tiempo y es muy fácil de combinar con otros productos de cuidado facial.

Cuidado específico:

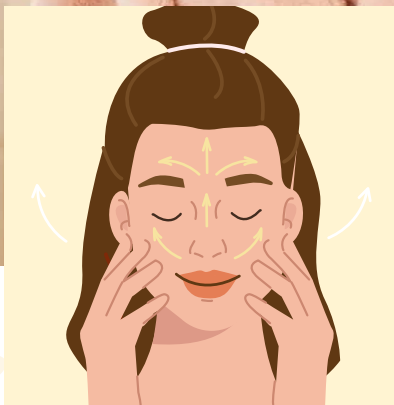
Dependiendo del tipo de sérum y su formulación, ayudará a combatir problemas específicos, como las manchas o falta de brillo. Por ejemplo, la vitamina C es antioxidante e iluminará la piel.



Cómo usarlo:

Aplica mañana y noche después de la limpieza y secado del rostro:

- 1 Aplica 6 gotas:**
Una en la frente, en cada mejilla, en la barbilla, cuello y escote.
- 2 Masajea por el rostro:**
Con movimientos ascendentes, presionando con firmeza para su total absorción.



Sérum concentrado 2 variedades:
ácido hialurónico o vitamina C
30 ml Cien (19,30 €/100 ml)

5,79€

Rutina corporal y puesta a punto para el verano

La limpieza: el primer paso

1 Primero, limpia la piel del cuerpo con un gel de ducha hidratante y nutritivo adecuado a tu tipo de piel.



Exfolia a fondo el cuerpo

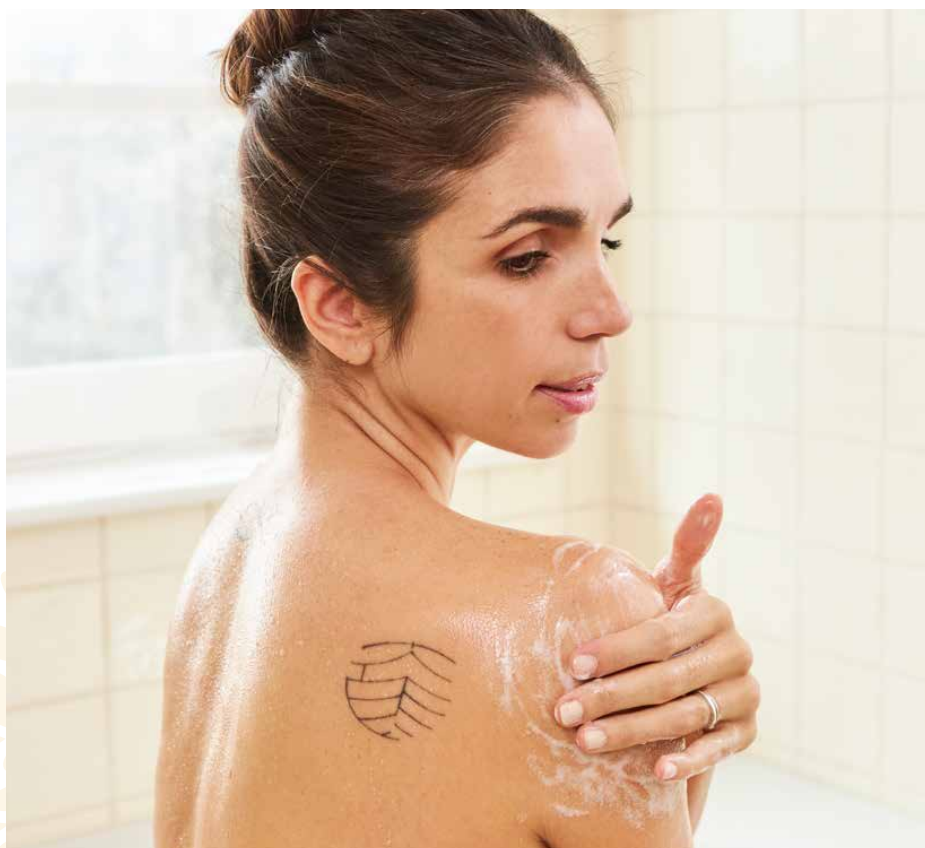
2 Para exfoliar el cuerpo, hazlo con la piel húmeda, así el exfoliante se esparcirá suavemente sin causar daños.



Disfruta de los aromas de verano, ¡tú eliges!

Gel de baño 2 variedades: mora o cereza 500 ml Cien

1,29€ (2,58 €/l)



Retira bien el producto

Enjuaga bien para retirar todo el producto, así como las impurezas, y seca la piel con una toalla suave a toques.

3

Finaliza con una buena hidratación

4 Aplica crema hidratante, verás que tras la exfoliación absorbe mucho más rápido y mejor los nutrientes.

Escoge desodorante



01

Fragancia floral

Neutraliza el mal olor respetando el equilibrio de la piel, sin sales de aluminio y protección contra el sudor durante 24 horas, con un aroma floral, fresco y ligero de rosas.

02

Fragancia fresca

Neutraliza el mal olor respetando el equilibrio de la piel, sin sales de aluminio y protección contra el sudor durante 24 horas, con un aroma floral, fresco y ligero de rosas.

03

Antitranspirante

Los antitranspirantes regulan la humedad de la axila y reducen la formación del sudor, sin una fragancia determinada, pero con una protección que llega a las 48 horas sin mal olor.

Desodorante para mujer
3 variedades 200 ml Cien

1,59€ (7,95 €/l)

Jabón de manos dermo
500 ml Cien (1,70 €/l)

0,85€



Cuidado de las manos

- 1 Utiliza siempre un jabón de manos suave.
- 2 Aplica crema hidratante tras cada lavado
- 3 Protección solar para evitar las manchas.

Crema de manos antimanchas
75 ml Cien (1,59 €/100 ml)

1,19€

Recomendamos...



Mascarilla capilar
Hairvital 400 ml Cien

1,99€
(4,98 €/l)

Trucos para usar mejor la mascarilla

1



Antes de aplicarla, quita el exceso de agua, así podrás conseguir que los efectos no se diluyan, con las manos o toalla.

2



Déjala actuar un poco más de tiempo, siempre que puedas, notarás mucho más los efectos, con 5-10 minutos.

3



Si vas a hacerte un peinado pulido tipo moño o coleta, aprovecha para hacerlo con una mascarilla y nutrir el pelo.

¡Ya huele a buen tiempo! Vuelven los perfumes veraniegos



Aromas de verano: ligeros y frescos

Fragancias para el buen tiempo: los perfumes ligeros y frescos, que refresquen y den sensación de limpieza son ideales para esta época del año. Eso sí, preferiblemente aromas no muy cargantes ni intensos.

Las fragancias florales, como el jazmín o las rosas, o notas frutales, cítricas o tropicales, como la mora, vainilla o coco, son la mejor opción en verano.

Recomendamos...



Monogotas 100 ml Cien

3,79€
(3,79 €/100 ml)

Rutina capilar para un lavado détox

1



Cepilla el cabello antes de lavar el pelo, así arrastrarás la grasa a las puntas.

2



Con el pelo mojado, aplica el champú détox y masajea bien por todo el cuero cabelludo.

3



Aclara bien y repite el lavado. El champú détox se utiliza 1-2 veces cada 15 días.

4



Aplica una mascarilla capilar, gracias a la limpieza profunda sus efectos serán más visibles.

Recomendamos...



Champú Detox
400 ml Cien

1,99€
(4,98 €/l)

esmara

Vístete libre
Colección lino



Monos: una prenda clásica que no pasa de moda

Esta prenda se ha convertido en un auténtico imprescindible en cualquier armario. Con el mono siempre acertarás, y es que con solo una pieza tienes un look completo, cómodo y elegante, con opciones como estas en tendencia y veraniegas.

Mono 3/4 de corte ancho de lino y viscosa. Con abertura y botón en la nuca. *esmara* desde el 20/05

12,99€

Tallas: S-L
2 modelos: estampado floral o rosa palo



pantalones lino

ESCAPARATE MODA

El corte *paperbag* estiliza y arregla

Pantalón corto
paperbag de lino
esmara desde el 20/05
6,99€



Color: esmado, negro o verde / Talla: 36-48 / 100% lino

Conoce los pantalones paperbag

Desde hace algunas temporadas, los pantalones paperbag, tanto largos como cortos, son tendencia. Con un estilo holgado y cómodo, de talle alto y con un lazo en la cintura, entallan y estilizan así la

figura. Este estilo es protagonista de las tendencias del verano, que te permitirán ir cómoda en tu día a día, además de estar a la moda y lucir un look arreglado gracias a la apariencia del pantalón, y especialmente, a su diseño con el cinturón. Combinan muy bien con los crop tops, que resaltarán el talle alto de los pantalones, pero puedes llevarlos también con las blusas o camisetas que más te gusten, eso sí, siempre por dentro.


3 modelos: negro, verde o beige / Tallas: 36-46

Pantalón de lino

Los pantalones de lino son el básico ideal de los looks de verano para las mujeres que no son fans de las faldas y vestidos. ¿Y tú, ya has escogido tu favorito?



Con bolsillos laterales, cintura elástica y cordón ajustable.

Pantalón largo de lino
esmara  desde el 20/05

11,99€



El *lino*, favorito del verano

4 modelos: beige, negro, verde o rosa / Tallas: XS-L



Camiseta de lino

El lino es una fibra textil natural obtenida de la planta de lino. Es un tejido ligero, fresco y transpirable, lo que lo hace ideal para climas cálidos. El lino es resistente y duradero, y cuanto más se lava, más suave se vuelve. También se caracteriza por su elegancia natural, y su textura única le da un aspecto rústico y sofisticado. La planta de lino es un cultivo anual que se combina en rotación con otros cultivos, lo que ayuda a mantener la

salud del suelo y reduce la necesidad de fertilizantes químicos. Además, requiere menos agua y pesticidas en comparación con otros cultivos de fibras como el algodón. Crece en regiones con climas templados y húmedos.

Camiseta tirantes de lino

Esmara 📅 desde el 20/05

7,99€

ESCAPARATE MODA



Tipos de escote

1



Redondeado

Crea un efecto óptico de alargamiento del cuello, dando protagonismo al pecho y a las clavículas, y favorece a todo tipo de cuerpos.

2



Halter

Formado por dos piezas que se unen detrás del cuello y dejan los hombros al descubierto, resaltando el pecho y el cuello.



Camiseta con cuello halter de lino

esmara  desde el 20/05

7,99€



esmara



ESCAPARATE MODA



Vestidos de lino

Un clásico verano tras verano



3 modelos: negro o estampados | Tallas: 36-48



Vestido de lino
esmara  desde el 20/05

9,99€

¿Liso, rayas o estampado?

Las prendas, según como sean, tienen efectos visuales en nuestra figura. Las de rayas verticales estiran y alargan la figura, las estampadas estilizan cuando los motivos son pequeños y geométricos, y las lisas resaltan la figura cuando son de colores oscuros.

ESCAPARATE MODA

Tallas: XS-L
3 modelos: beige, negro o verde

Prendas de lino: cómo cuidarlas para que duren más

El lino debe lavarse siempre con agua fría, ya que es susceptible de encoger si se lava con agua caliente. Puedes usar un detergente natural o especial para prendas delicadas, con un ciclo corto y sin centrifugado. Mejor secar al aire (secadora no) y colgar la prenda en una percha.

También en
color negro

6,99€/ud desde el 20/05



**ESCAPARATE
CAMPING**

Dale vida al
CAMPING

**¡MÁS DE LO QUE ESPERAS
por muy poco!**



¡Que aproveche!

Momentos de pausa y descanso sentados alrededor de la mesa

Con la comodidad de este set, podrás parar a desayunar, comer o cenar donde quieras, ya que se pliega ocupando muy poco espacio. Ideal para camping, acampadas y excursiones.



Fácil de montar

Mesa de altura regulable en 3 posiciones y prácticas asas para transportarlo.

Medidas (abierto): 120 x 60 x 55/60/70 cm.

carga máx mesa 50 kg

Asiento firme

La superficie del asiento de tela es muy resistente y cómoda.

Carga máxima por taburete: 100 kg.

Ocupa poco espacio

Al ser plegable puede almacenarse verticalmente ocupando poco espacio. Medidas (cerrado): aprox. 62,5 x 11,5 x 63,5 cm.

Ligera y resistente

Es robusta y firme, pero al mismo tiempo ligera para transportarla más fácilmente.

Set de mesa y 4 sillas plegables Rocktrail


desde el 27/05

64,99€

Comodidad y ligereza: el saco ideal para dormir y transportar

Nuestro consejo

Antes de meterte en el saco para ir a dormir, agítalo de manera contundente, para que pueda inflarse y así ser más acogedor, además de combatir mejor la temperatura, sea frío o calor.

Saco de dormir ultraligero. Temp. confort: +10°C.
2 modelos: tipo manta o momia
Rocktrail  desde el 27/05

14,99€

Momentos de descanso: dormir y relajarse al aire libre

Los sacos regulan la temperatura del cuerpo para dormir.

Es muy importante meternos siempre en el saco de dormir con ropa seca y diferente a la que hayamos usado durante el día, ya que la humedad aumentará la sensación de frío dentro del saco. Recordar también que somos nosotros los que calentamos el interior del saco y no al revés.

1 Hamaca para colgar:

Fácil de colocar entre dos soportes para poder descansar y relajarte en cualquier lugar.
Carga máx.: 110 kg. Medidas aprox.: 255 x 150 cm.

2 Saco de dormir:

Guarda siempre el saco seco y aireado, ya que si está húmedo podría echarse a perder la tela, y almacénalo en la funda impermeable.

Medidas modelo tipo manta: 220 x 76 cm.

Medidas modelo tipo momia: 220 x 76/50 cm.

3 Suelo impermeable

Para un mayor aislamiento y protección frente a la humedad cuando acampes en cualquier modalidad.

Repelente al agua y suciedad. Medidas: 200 x 210 cm.



Hamaca o suelo impermeable

Rocktrail

desde el 27/05

9,99€

ESCAPARATE CAMPING

Disfruta de la naturaleza con un buen calzado

Las sandalias no son solo para ir a la playa o a la piscina, ya que pueden llevarse (siempre que sean de montaña) para todo tipo de excursiones por multitud de terrenos. Lo más importante es que tengan un buen agarre, una suela resistente al desgaste y la abrasión, y que sean antideslizantes.



Sandalias de trekking con cierre adhesivo ajustable Crivit desde el 27/05

14,99€

ESCAPARATE CAMPING

Nos vamos de picnic... ¿te vienes?

Los accesorios imprescindibles para ir de picnic son: una manta, una nevera o mochila térmica, platos, vasos, cubiertos, una cantimplora y también es recomendable llevar una navaja multiusos. Todo esto más, por supuesto, una comida bien rica de la que podamos disfrutar al aire libre.

Manta para picnic con reverso repelente a la suciedad.
3 modelos. Medidas: 200 x 200 cm.

Livarno Home desde el 27/05

9,99€



Ventajas de comer al aire libre que te animarán a ir de excursión

Ir de picnic tiene muchos beneficios para la salud, y no solo de tipo nutricional (los alimentos frescos que no necesitan mucha preparación son los más saludables), sino que estar en contacto con la tierra y la naturaleza reduce el estrés, aumenta la energía y mejora el estado de ánimo. Además, ayuda con problemas respiratorios y aporta vitamina D gracias a la exposición solar.

Multiusos plegable 2 variedades:
navaja 17 funciones o
cubertería 7 funciones Rocktrail

desde el 27/05

4,99€



ESCAPARATE CAMPING

Ser un cocinitas en el camping es posible

Si creías que en las acampadas no podías comer pan recién hecho, un delicioso plato asado o incluso un bizcocho, estás muy equivocado. Con el horno de camping todo esto, y más, es posible.

1 Revestimiento antiadherente

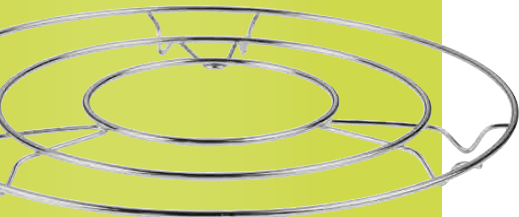
Tanto la tapa como el molde cuentan con revestimiento duradero y de calidad ILAG®.

2 Abertura en el centro

Garantiza una distribución uniforme del calor para una correcta cocción al cocinar.

3 Accesorios incluidos

Molde de horno de silicona, rejilla de acero, molde de fondo y tapa.



Kit de horno para camping
Medidas aprox.: 31,8 x 25 x 15,6 cm

Rocktrail  desde el 27/05

14,99€

ESCAPARATE CAMPING

Uniendo hobbies: disfruta del placer de cocinar al aire libre



Set de cazos 3 pzs. o set de sartenes 3 pzs. de aluminio

Ernesto desde el 27/05

27,99€

Para cocinar de forma saludable y con pocas grasas. Además, gracias al mango extraíble puedes cocinar y después comer directamente del cazo o sartén. ¡Y se guarda ocupando poco espacio!

Distribución uniforme y rápida del calor para favorecer un consumo energético eficiente, ideal para usar en cocina de gas, vitro, halógena o eléctrica.



mistral®

ESCAPARATE PLAYA

Tabla de paddle surf

Tabla de paddle surf para 1 persona
2 en 1: también puede utilizarse como kayak.

Carga máxima 150 kg *Mistral*

desde el 27/05

249,99€



Incluye

Con doble cámara y pala regulable (167-207 cm) convertible en pala doble para kayak (229 cm).



mistral®

PRODUCED UNDER LICENSE OF MISTRAL
www.mistral.com

Preparados para la aventura

Las tablas de paddle surf de Mistral son ideales para todos los niveles, especialmente para aquellos que quieren iniciarse en este deporte, gracias a su estabilidad.

2 modelos: mochila de 20l o bolsa



Mochila 20 l o bolsa refrigerante 10l
Mistral desde el 27/05
11,99€

Mantiene el contenido frío durante 4 horas, incluso sin acumuladores de frío.

A veces, en estas salidas con la tabla, se puede aprovechar para tomar algo, ya sea de beber o incluso de comer. Con los accesorios Mistral, que pueden atarse a la tabla, se puede disfrutar de un refrigerio frío durante horas. Así puedes explorar sin tener que preocuparte por volver a por bebida o comida.

Porque no hay nada mejor que una bebida refrescante o un poco de fruta fresca para reponer energías durante tus aventuras en la tabla de paddle surf. El esfuerzo físico y la exposición al sol de este deporte piden una hidratación constante, así que no puede faltar agua en tu mochila o bolsa refrigerante.

ESCAPARATE PLAYA

El uniforme de los deportes acuáticos

Las actividades al aire libre y en el agua, como el paddle surf, también necesitan ropa y accesorios técnicos para ir bien equipado y realizar una práctica deportiva adecuada, con elementos exclusivos como la sensación de frescor o el sistema antiolor.

3 modelos: negro, blanco o turquesa / Talla: S-XL



HEIQ MINT

Con tecnología antiolor «HeiQ Mint» que proporciona sensación de frescor.



Pantalón corto de chándal para hombre o mujer

Mistral desde el 27/05

4,99€



3 modelos: negro, rosa o turquesa / Talla: S-XL

ESCAPARATE PLAYA

2 modelos: azul o negro / Tallas: S-XL



mistral®

2 modelos: rosa o negro / Tallas: S-XL



Camiseta de natación con protección UV para hombre o mujer Mistral desde el 27/05

8,99€

Deporte con protección

Ideal para todo tipo de deportes acuáticos, o simplemente para la playa, las camisetas cuentan con un factor de protección solar de 50+, el más alto, para evitar las quemaduras y los daños del sol en la piel, especialmente encima de la tabla de paddle surf.



ESCAPARATE PLAYA

Vuelve la camiseta más veraniega



Protección asegurada

La tela más
FRESCA

El algodón es transpirable y absorbe la humedad, además es hipoalérgico, así que es fresco y agradable. La manga corta es ideal para la playa ya que protege los hombros de los rayos del sol.

ESCAPARATE PLAYA

mistral®

Trucos para quitarse la arena de la playa



Polvos de talco

Aplica polvos de talco por las piernas y los pies, absorberán la humedad y así se desprenderá mejor la arena al frotar.



Chorro de agua

El agua es la forma clásica de quitar la arena de la playa, puedes hacerlo directamente con las chanclas si estas son de plástico.

Chanquetas para hombre o mujer con suela flexible

Mistral desde el 27/05

4,99€




ESCAPARATE PLAYA

Bañadores, los auténticos protagonistas



2 modelos: negro o azul y negro / Tallas: S-XL

Con cordón ajustable
y pantalón interior
de malla.

Bañador para hombre
Mistral  desde el 27/05

5,99€

mistral®

ESCAPARATE PLAYA

Diseño deportivo con espalda cruzada o tirantes cruzados en la espalda. Con almohadillas extraíbles.



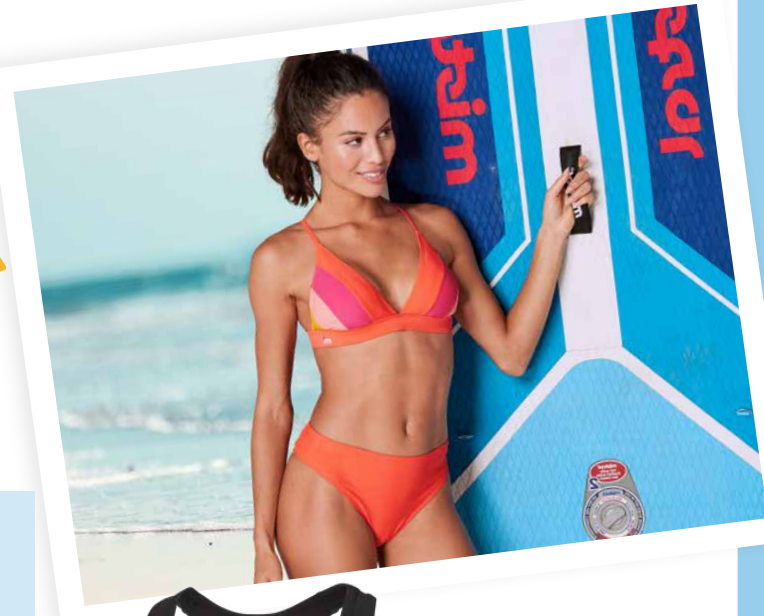
2 modelos: naranja o negro / Tallas: 38-44



Braguita de bikini para mujer

Mistral desde el 27/05

4,99€



Sujetador de bikini

Mistral desde el 27/05

4,99€

Espalda cruzada

Permite una mayor libertad de movimientos, pero a la vez garantiza un buen ajuste que aporta resistencia y reduce tensión.

¿Fino o grueso?

Los tirantes participan en la sujeción del pecho, así que dependiendo del tamaño, dependerá la elección de fino o grueso.

Biquini 2 piezas

Ideal para practicar deportes acuáticos al aire libre, ya que tiene buena sujeción y permite un bronceado completo.





Marca la **diferencia**

DISFRUTA DEL VERANO CON LIDL



En tu tienda
y en [Lidl.es](https://www.lidl.es)

