

**OGNI VENERDÌ ORE 12,30** intervento di **MARCO CERIANI**  
esperto in nutrizione e benessere  
su



Come ogni giorno arriva per molti la famosa "pausa pranzo" ...e allora perchè non passarla con noi? Da lunedì a venerdì, dalle 12.00 alle 14.00 c'è "Mezzogiorno e contorno", l'appuntamento dove Roberto Frangipane, oltre a regalarvi notizie e curiosità su cibo, benessere e salute, cercherà la vostra complicità per creare gustosi menù grazie alle vostre ricette, il tutto condito come sempre dall'ottima musica di Radio Reporter.

***Ospite fisso (ore 12,30) il Dr. Ceriani che tratta argomenti legati la cibo, scienza e benessere.***

Potrete commentare gli argomenti trattati inviando un sms al 335/1274814. Le vostre ricette invece speditele via mail a [roberto@radioreporter.it](mailto:roberto@radioreporter.it) e... Buon appetito! :-)

#### **Le frequenze**

##### **AREA 1 - LOMBARDIA PIEMONTE**

Centro Lombardia FM 103.700

Milano FM 101.900

Asti, Pavia, Alessandria, Vercelli FM 101.700

##### **AREA 2/3 - LOMBARDIA**

Brescia FM 96.750

Brescia FM 95.400

Bergamo ed Hinterland FM 92.700

##### **AREA 4/8 - LOMBARDIA**

Varese FM 101.700

Prov. di Varese, Valganna FM 103.700

Verbania + Lago FM 90.700

Domodossola FM 103.700

Verbania, Lago Maggiore, Stresa FM 92.600

Verbania, Stresa, Laveno FM 92.400

##### **AREA 5 - LOMBARDIA**

Como FM 103.500

Lecco FM 103.700

Erba FM 103.500