



ME

RETI RAI

6,05 Anima Good News. Attualità

6,10 SITCOM È proibito ballare «L'altra». Davide e Riccardo organizzano uno scherzo ai danni di Sandro, facendogli credere che Cristina, una ragazza di cui è perdutamente innamorato, voglia incontrarlo.

6,30 Tg1 Telegiornale/Cciss

6,45 Unomattina. Attualità

- Tg1 Mattina
- Tg1 L.I.S.
- Tg1 Cinema
- Tg1 Flash

9,35 Linea verde - Meteo verde. Att.

10,50 Tg Parlamento. Attualità

11,00 Occhio alla spesa. Attualità

11,25 Che tempo fa

11,30 Tg1 Telegiornale

12,00 La prova del cuoco. Varietà. Oggi puntata dedicata alla frutta. Beppe Bigazzi apre una parentesi ricordando la "frutta dimenticata", cioè quella che viene usata meno per far spazio alla frutta esotica. **Ciro Vestita**, dietologo fitoterapeuta, ci spiega quali tipi di frutta si possono usare a scopo curativo. **I cuochi della gara culinaria di oggi sono Marco Parizzi e Stefano Rugiati.**

13,30 Tg1 Telegiornale

14,00 Tg1 Economia

14,10 SOAP Sottocasa

14,35 TF Le sorelle McLeod (3ª serie) «Il linguaggio del corpo». Becky incontra Jake e scopre di amarlo ancora. Quando il ragazzo le propone di andare a vivere con lui, Becky accetta e abbandona a malincuore **Drovers Run**. «Istanti». Tess deve subire un delicato intervento chirurgico. Temendo di non sopravvivere all'operazione, scrive una commovente lettera alla nipotina Charlotte. **TF**

16,00 Festa italiana. Varietà

16,50 Tg Parlamento

17,00 Tg1 Telegiornale

17,10 Che tempo fa

17,15 La vita in diretta. Varietà

18,50 L'eredità. Quiz

20,00 Tg1 Telegiornale **TF**

20,30 Calcio. Svizzera - Italia. Amichevole. Da Ginevra (Svizzera).

23,10 Tg1 Telegiornale

23,15 Porta a porta. Attualità

NOTTE 0,50 Tg1. Notte. 1,15 Tg1. Cinema. 1,25 Che tempo fa. 1,30 Sottovoce. 2,00 Rai Educational - Magazzini Einstein. Lingua madre - Fiera del libro di Torino 2006. **2,30 FILM** La polizia ringrazia (pag. 164/165). **4,25 TF** Il ritorno del Santo. «Ghigliottina in Hyde Park». 5,15 Che tempo fa. 5,20 Homoridens. 5,45 Euronews.

6,45

ATTUALITÀ



La dottoressa Anadela Serra Visconti



□ Anadela Serra Visconti, specializzata in medicina estetica, cura la rubrica di bellezza. «Spiego come ritrovare il benessere psicofisico», dice Anadela, che ha pubblicato il libro «Bye bye stress» (Rai Eri). «Un consiglio per preparare la pelle del viso al sole? La maschera di carote: lessare una carota, ridurla a purea, aggiungere lo yogurt e applicare per trenta minuti».



www.unomattina.rai.it

14,10

SOAP OPERA

18ª puntata

□ Saverio (Gianni Franco) indaga sulla morte di Vittorio (Fabio Testi). Federico (Saverio Deodato, 34 anni) va a un provino, ma non lo supera. Al suo posto viene scelta Tiziana (Angela Melillo) che, in pochi giorni, deve imparare a ballare il tango. Mirko (Salvatore Lazzaro) e Livia (Stella Vordermann) continuano a litigare, mentre Maurizio (Giovanni Guidelli), convinto che esista una responsabile della morte del padre, accentra i sospetti su una sola persona.

sottocasa



20,30

CALCIO

AMICHEVOLE

SVIZZERA ITALIA

□ Gli azzurri scendono in campo a Ginevra per il primo dei due test di preparazione ai mondiali tedeschi. Tra i rossocrociati allenati da **Jacob «Köbi» Kuhn (62 anni)**, l'astro nascente è il ventunenne Philippe Senderos, finalista di Champions league con l'Arsenal ed ex capitano della Nazionale Under 17 campione d'Europa nel 2002.

I programmi con l'orario evidenziato in giallo sono illustrati a fianco. **TF** programma con i sottotitoli. (*) È un servizio offerto da «Sorrisi» - Tariffa della chiamata € 0,49 + iva al minuto - Durata massima consentita 21 min.