

Auchan baby bio

LE 1^{ER} PRODUIT

PRIX PAYÉ EN CAISSE

3[€]₁₀

Soit 0€70

La gourde

cagnotte déduite*

SOIT LE 2^{ÈME} PRODUIT

2[€]₄₈

GOURDES PURÉE DE FRUITS
AUCHAN BABY BIO

Saveur pomme

Dès 6 mois

4x85g

Soit le kg : 9€12

Les 2 : 5€58 cagnotte déduite au

lieu de 6€20

Existe d'autres variétés ⓘ

CAGNOTTE DÉDUITE*

Offre valable sur le moins cher



20%
SUR LE 2^{ÈME}
AU CHOIX
SUR VOTRE COMPTE

18

6[€]₉₉
4[€]₁₉

GEL LAVANT CORPS
ET CHEVEUX BIO
LOVE AND GREEN

500ml

Soit le l : 8€39

Existe d'autres variétés ⓘ



40%
DE REMISE
IMMÉDIATE

LE 1^{ER} PRODUIT

2[€]₇₉

LE 2^{ÈME} PRODUIT

1[€]₁₂

Offre valable sur le moins cher

PETITS POIS
CAROTTES
POULET
BIO BLÉDINA

Dès 6 mois

2x200g

Soit le kg : 4€88

Vendu seul : 2€79

Par 2 : 3€91 au lieu

de 5€58

Existe d'autres

variétés ⓘ



60%
SUR LE 2^{ÈME}
AU CHOIX

12[€]₆₉
8[€]₈₈

ÉVEIL LAIT CROISSANCE
BIO LACTEL

De 10 à 36 mois

6x1l

Soit le l : 1€48



30%
DE REMISE
IMMÉDIATE

MANGER ET BOUGER FONT PARTIE DES PLAISIRS DE LA VIE
et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé.

Comment faire en pratique ?

Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.



Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).



Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve.



Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).



Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas. Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).



Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des oeufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.



Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat pâtisseries, crèmes desserts, etc.). Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).

* Le prix indiqué correspond au prix auquel vous revient le produit après déduction du montant crédité sur votre compte Waaah ! Voir conditions des cagnottes et des cartes Auchan en avant dernière page.

ⓘ Pour les autres parfums, variétés ou formats, voir produits, promotions, prix et prix au litre ou au kg en magasin.