

-60% SUR LE 2^{ÈME}



**SUR TOUS LES YAOURTS
LES 300 LAITIERS BIO**

HORS CONDITIONNEMENTS PROMOTIONNELS

Selon disponibilités en magasin

Panachage possible. La remise s'applique sur le moins cher des produits.

30% D'ÉCONOMIES⁽²⁾



**SUR TOUT
LE BIO DES ÉLEVEURS**

HORS CONDITIONNEMENTS PROMOTIONNELS

Selon disponibilités en magasin



Comment faire en pratique ?

MANGEZ, BOUGEZ !

La recette simple du bien être au quotidien

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. 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.

Plus d'informations sur www.mangerbouger.fr

**1/ CONSOMMER AU MOINS
5 FRUITS ET LÉGUMES PAR
JOUR, QU'ILS SOIENT
CRUS, CUITS, NATURE,
PRÉPARÉS, FRAIS,
SURGELÉS OU EN
CONSERVE**



**2/ MANGER DE LA VIANDE,
DU POISSON (ET AUTRES
PRODUITS DE LA PÊCHE)
OU DES ŒUFS 1 OU 2 FOIS
PAR JOUR EN ALTERNANCE ;
PENSER À CONSOMMER DU
POISSON AU MOINS DEUX
FOIS PAR SEMAINE**



**3/ CONSOMMER
3 PRODUITS LAITIERS
PAR JOUR (LAIT, YAOURT,
FROMAGE) EN
PRIVILÉGIANT LA VARIÉTÉ**



**4/ 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)**



**5/ BOIRE DE L'EAU À
VOLONTÉ, AU COURS
ET EN DEHORS DES
REPAS.**



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...).

LIMITER LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).

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.

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 '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).