

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 (pâtes, 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 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).

Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon du 28 mars au 08 juillet 2024 auprès de 937 937 consommateurs.



(2) Les Avantages cumulés grâce à votre Carte Club Carrefour sont crédités immédiatement sur la Cagnotte Fidélité du Club Carrefour, à valoir sur vos prochains achats.

Les "Réductions Fidélité Catalogue" sont limitées à six (6) produits par offre et par foyer, dans les magasins Carrefour, Carrefour Market, Carrefour Contact, Carrefour City, Carrefour Express, Carrefour Montagne et sur carrefour.fr (Drive, Carrefour Livré, Chez Vous et Livraison Express), sauf : les offres de téléphonie mobile Carrefour Mobile : 5 packs ; les autres offres de téléphonie mobile : 2 packs.

Pour certains Avantages, la limite par produit, par offre et par foyer peut être différente et dans ce cas, la limite est précisée à proximité de l'offre.

CONDITIONS COMPLÈTES SUR WWW.CARREFOUR.FR OU À L'ACCUEIL DES MAGASINS.

Offre réservée aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la Carte PASS.

CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHES À ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

LES PRODUITS PORTANT LA MENTION NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Belfort-sur-Vallée - Belfort - Fény-Vallée - Segny 02 Château-Thierry - Lagny - Saint-Denis 03 Digne les Bains 04 Reims 05 Troyes 06 La Chapelle St Luc 07 Carcassonne 08 Marseille Bonnevilleneuve - Marseille le Merlan - Port de Bouc 09 Bayeux - Toulon 10 Ajaccio 11 Besançon - Dijon-Perrigny 12 Garges - Painsp. 13 Garges 14 Montbéliard 15 Montbéliard 16 Creux-Saint-Jacques - Vernon 17 Dreu 18 Plouzané - St-Renan - St-Martin-des-Champs 19 Beaucaire - Uzès 20 Auch 21 Lesparre Médac 22 Rennes-Pacé - Saint-Jean-des-Gaillards 23 Salaise-sur-Saône - Volant 24 Dole - Lons-le-Saunier 25 Dax - Mont-de-Marsan 26 Blois - Romorantin 27 Tours - La Ricamarie 28 Puy-en-Velay (Vols) 29 Nantes Beaulieu 30 Nantes Beaulieu 31 Amilly 32 Cahors 33 Cholet 34 Avranches - Cherbourg 35 Epervay - Brest 36 Cernay - Reims-Neuvillette 37 Saint-Denis 38 Toul 39 Verdun 40 Lanester - 41 Srebledendroff - Moudouge - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg 42 Amnéville - Condat-sur-Isère - Dole - Douai-Fleur - Frenoy - Hazebrouck - Lille - Maubeuge - Saint-Pol-sur-Mer - Wattignies 43 Alençon 44 Aves-sur-la-Lys - Aves-sur-la-Meuse - Berck - Calais - Coqueliers - Courrières - Saint-Martin-au-Lac 45 Thiers 46 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 47 Lescar 48 Lescar 49 Lescar 50 Lescar 51 Lescar 52 Lescar 53 Lescar 54 Lescar 55 Lescar 56 Lescar 57 Lescar 58 Lescar 59 Lescar 60 Lescar 61 Lescar 62 Lescar 63 Lescar 64 Lescar 65 Lescar 66 Lescar 67 Lescar 68 Lescar 69 Lescar 70 Lescar 71 Lescar 72 Lescar 73 Lescar 74 Lescar 75 Lescar 76 Lescar 77 Lescar 78 Lescar 79 Lescar 80 Lescar 81 Lescar 82 Lescar 83 Lescar 84 Lescar 85 Lescar 86 Lescar 87 Lescar 88 Lescar 89 Lescar 90 Lescar 91 Lescar 92 Lescar 93 Lescar 94 Lescar 95 Lescar 96 Lescar 97 Lescar 98 Lescar 99 Lescar

LES PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS ET MULTIMÉDIA DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

50 Avranches 51 Saint-Mont 52 La Roche-sur-Yon 53 Limoges-Bordeaux 54 La Ville de Bais 55 Pavillon-sous-Bais 56 Arcueil - Bercy

LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES (HORS DROGUE ET PARFUMERIE) NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Reims 02 Bayeux 03 Besançon 04 Auch 05 Lesparre Médac 06 Lons-le-Saunier 07 Amilly 08 Cahors 09 Cherbourg 10 Condat-sur-Isère - Saint-Pol-sur-Mer 11 Calais 12 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 13 Lescar 14 Lescar 15 Lescar 16 Lescar 17 Lescar 18 Lescar 19 Lescar 20 Lescar 21 Lescar 22 Lescar 23 Lescar 24 Lescar 25 Lescar 26 Lescar 27 Lescar 28 Lescar 29 Lescar 30 Lescar 31 Lescar 32 Lescar 33 Lescar 34 Lescar 35 Lescar 36 Lescar 37 Lescar 38 Lescar 39 Lescar 40 Lescar 41 Lescar 42 Lescar 43 Lescar 44 Lescar 45 Lescar 46 Lescar 47 Lescar 48 Lescar 49 Lescar 50 Lescar 51 Lescar 52 Lescar 53 Lescar 54 Lescar 55 Lescar 56 Lescar 57 Lescar 58 Lescar 59 Lescar 60 Lescar 61 Lescar 62 Lescar 63 Lescar 64 Lescar 65 Lescar 66 Lescar 67 Lescar 68 Lescar 69 Lescar 70 Lescar 71 Lescar 72 Lescar 73 Lescar 74 Lescar 75 Lescar 76 Lescar 77 Lescar 78 Lescar 79 Lescar 80 Lescar 81 Lescar 82 Lescar 83 Lescar 84 Lescar 85 Lescar 86 Lescar 87 Lescar 88 Lescar 89 Lescar 90 Lescar 91 Lescar 92 Lescar 93 Lescar 94 Lescar 95 Lescar 96 Lescar 97 Lescar 98 Lescar 99 Lescar

Ce catalogue n'est pas valable dans les boutiques et les stations-service sur autoroute.