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

Comment faire en pratique ?

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 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 27 mars au 07 juillet 2025 sur 1 246 741 votes.

Club

(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, 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.

(d) Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.
Les magasins concession Blachère de Gerzat (63) et Pierrelatte (26) ne disposent pas d'un rayon Fruits & Légumes.
Voir conditions des avis sur Carrefour.fr
(f) Pour les magasins équipés d'un rayon Pain/Viennoiserie/Pâtisserie.
(n) L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA !

Offres valables uniquement dans les supermarchés Carrefour Market distribuant ce catalogue

(p) Pour les magasins équipés d'un rayon Poissonnerie traditionnelle.
(r) Pour les magasins équipés d'un rayon Charcuterie/Traiteur Coupe- HORS concessions Boucherie Le coin des éleveurs.
(s) Pour les magasins équipés d'un rayon Fromage Coupe sauf 70-Jussey.
(v) Pour les magasins équipés d'un rayon fleurs et plantes.
(y) Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnel et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie Le coin des éleveurs. Sauf Dinard, Vierzon Forges, Anzin, Jouy le Moutier, Gannat, Jussey, Terdeghem, Villers-Cotterets, Reims, Pacy S/Eure, Villepreux, Rubelles, Valogne, Coutances, St Amand-Montrond, Flers et St Pierre les Nemours.
(z) Voir conditions en dernière page du catalogue.