

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 CEUFS 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.

Offres valables uniquement dans les supermarchés Carrefour Market distribuant ce catalogue



⁰¹ Voir conditions en dernière page du catalogue. Le prix «Remise Fidélité déduite» indiqué correspond au prix auquel vous revient le produit en tenant compte du montant de la Remise Fidélité créditée sur votre Carte Club Carrefour et utilisable immédiatement après vos achats. RETROUVEZ VOTRE CARTE CLUB CARREFOUR ET TOUS VOS AVANTAGES SUR L'APPLI.

Voir conditions des avis sur Carrefour.fr

Copyright Nutella : ©

⁰¹ 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, Fiers et St Pierre les Nemours.

⁰² Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

⁰³ Voir conditions et coûts de livraison en magasin auprès de nos vendeurs.

⁰⁴ Pour les magasins équipés d'un rayon Fromage Coupe sauf 70 - Jussey.

⁰⁵ Pour les magasins équipés d'un rayon Poissonnerie traditionnelle.

⁰⁶ Pour les magasins équipés d'un rayon Pain/Viennoiserie/Pâtisserie.

⁰⁷ Pour les magasins équipés d'un rayon fleurs et plantes.

⁰⁸ Pour les magasins équipés d'un rayon Rôtisserie.

⁰⁹ Pour les magasins équipés d'un rayon Charcuterie/Traiteur Coupe - HORS concessions Boucherie Le coin des éleveurs.

*Pensez à vérifier auprès de votre compagnie aérienne la taille de bagage acceptée en cabine.

Pour tous les vélos, le cadre est garanti 5 ans et les accessoires 2 ans.

⁰¹ Du mardi 19 au dimanche 31 mai 2026, pour tout chariot de minimum 15€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 70% sera appliquée. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass. Montant crédité immédiatement après vos achats sur votre Carte Club Carrefour. Offre valable uniquement en magasin.