



MANGER & 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.

Comment faire en pratique ?

Les protéines

Manger de la viande, des oeufs, du poisson (et autres produits de la pêche) 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc). Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc).

Moins de sel

Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé. Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

Ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour les femmes, 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à un 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).

Les fruits & légumes

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

Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété.

Bougez

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...).

Plus d'info sur le site www.mangerbouger.fr

— au rayon Primeurs —
*Offres valables du mardi 29 avril au samedi 3 mai

Préparé ici pour vous**



Elaboré en FRANCE

3€99
7,98 € le kg

***Bâtonnets de légumes (issus de produits U.E)**

composition : carotte, concombre, tomate cerise rouge la barquette de 500 g minimum

Préparé ici pour vous**



Elaboré en FRANCE

4€49
11,23 € le kg

***Salade de fruits (issus de produit U.E et non U.E)**

composition : ananas, fraise, orange à déguster, melon charentais, kiwi vert et raisin la barquette de 400 g minimum

4 Toutes nos photos sont des suggestions de présentation.

**Préparé en magasin par nos pros avec une sélection d'ingrédients de qualité.