

LES PRIX BAS de la semaine



RILLETES PETIT NAVIRE
Thon ou Thon olives ou Saumon
Le lot de 2 boîtes de 125 g (soit 250 g)
Le kg : 13,92 €
Le kg des 2 : 10,44 €
Soit les 2 produits : 5,22 €

**-50%
DE REMISE
IMMÉDIATE
SUR LE 2^{ème}
PRODUIT**

3[€],48
LE 1^{er} PRODUIT
SOIT
1[€],74
LE 2^{ème} PRODUIT



**SARDINES SANS ARETES
CONNETABLE**
Variétés au choix
Le lot de 3 boîtes
+1 OFFERTE
(soit 560 g)
Le kg : 13,23 €
Le lot de 3 boîtes
+1 OFFERTE
(soit 392 g)
Le kg : 18,90 €

**PRIX
BAS**

7[€],41
LE LOT AU CHOIX



FILETS DE MAQUEREAUX PETIT NAVIRE
Variétés au choix
Le lot de 3 boîtes (soit 525g)
Vendu seul : 4,97 €
Le kg : 9,47 €
Le kg des 3 : 6,31 €
Le lot de 3 boîtes (soit 330 g)
Le kg : 13,06 €
Le lot de 3 boîtes (soit 285 g)
Le kg : 17,44 €

**2+1
OFFERT**

9[€],94
LES 3 LOTS AU CHOIX
SOIT
3[€],31
LE LOT AU CHOIX

VOS 5 GESTES santé

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.



1 / CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Où ils soient crus, cuits, nature, 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).



2 / CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Laits, yaourts, fromages en privilégiant la variété. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).



3 / MANGER DE LA VIANDE, DU POISSON (ET AUTRES PRODUITS DE LA PÊCHE)

Où des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.



4 / LIMITER LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc. Limiter la consommation de sel et privilégier le sel iodé.



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

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 patte).

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...).

18 ans
LA LOI PROTÈGE
LA VENTE D'ALCOOL
AUX MINORS

POUR VOTRE SANTÉ
L'ALCOOL
C'EST MAUVAIS
POUR VOTRE SANTÉ

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Origine

FRANCE

(2) Transformé en

FRANCE

(3) Origine

ESPAGNE

(4) Origine

UE