

LES PRIX BAS de la semaine



BISCUITS SANS SUCRES AJOUTES GULLON

Tartelettes au chocolat
Le paquet de 186 g
Le kg : 6,67 €
Cookies
Le paquet de 150 g
Le kg : 8,27 €
Gâteaux fourrés chocolat
Le paquet de 250 g
Le kg : 4,96 €

-34%
DE REMISE IMMÉDIATE

1,90

1,24

LE PRODUIT AU CHOIX



BISCUITS SABLES SANS SUCRES GERBLÉ

Sésame vanille ou citron yuzu ou coco
Le paquet de 132 g
Le kg : 13,71 €
Le kg des 2 : 9,58 €
Soit les 2 produits au choix : 2,53 €

-60%
DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

1,81

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX

0,72

LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX



BARRE FIT & PROTEIN GERLINEA

Chocolat noir
cacaahuète
ou caramel amande
ou chocolat amande
La barre de 45 g
Le kg : 26,22 €

-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

1,69

1,18

LE PRODUIT AU CHOIX



BARRES REPAS MINCEUR GERLINEA

Chocolat
ou 2 chocolats
ou chocolat/caramel
Le paquet de 10 (soit 310 g)
Le kg : 13,23 €

-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

5,86

4,10

LE PRODUIT AU CHOIX



BARRES PROTEINEES BIO GOOD MOOV

Cacaahuète
ou cacaahuète
et chocolat noir
La boîte de 3 (soit 105 g)
Le kg : 26,57 €
Le kg des 2 : 17,52 €
Soit les 2 produits au choix : 3,68 €

-68%
DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

2,79

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX

0,89

LE 2^{ème} PRODUIT 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

Qu'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).



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.



2 / CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Lait, yaourt, fromage en privilégiant la variété. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).



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 pastis).



3 / 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.

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, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

18 ans LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS DES CROQUIS SONT REALISÉS EN CADRE

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR, 10 VERRES PAR SEMAINE

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr