

SPÉCIAL PRODUITS LAITIERS

LES PRODUITS U

20%
SOIT 1,30 €
VERSÉ SUR

6,48
LE PACK
SOIT
5,18

LE PACK
€ CARTE U DÉDUITS

**LAIT UHT
DEMI ECREME
BLEU BLANC
CŒUR U⁽¹⁾**
Le pack de 6
bouteilles (soit 6 L)
Le L : 1,08 €




**LAIT UHT SANS
LACTOSE 1,2%
MG MATIN
LEGER LACTEL⁽²⁾**
Le pack de 10
bouteilles (soit 10 L)
Le L : 1,20 €

17,13
11,99
LE PACK

-30%
DE REMISE
IMMÉDIATE

-60%
DE REMISE
IMMÉDIATE
SUR LE 2^{ème} LOT

3,55
LE 1^{er} LOT
SOIT
1,42
LE 2^{ème} LOT

**CREME FLUIDE UHT 25% MG
SECRET DE CREME PRESIDENT⁽¹⁾**
Le lot de 3 briquettes (soit 60 cl)
Le L : 5,92 €
Le L des 2 : 4,14 €
Soit les 2 lots : 4,97 €



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

1,55
LE 1^{er} PRODUIT
SOIT
0,62
LE 2^{ème} PRODUIT

**CREME LEGERE ET EPAISSE 12% MG
BRIDELICE⁽¹⁾**
La poche de 30 cl
Le kg : 5,17 €
Le kg des 2 : 3,62 €
Soit les 2 produits : 2,17 €



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

18 ans
LA LOI INTERDIT
LA VENTE D'ALCOOL
AUX MINEURS
DES CONTRÔLES SONT
MISES EN PLACE

POUR VOTRE SANTÉ
L'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR ET PAR SEULEMENT

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr