

QUINZAINE DES PRIX ULTRA BAS

PRIX BAS

3,99

LE LOT AU CHOIX
PÂTES FRAÎCHES RANA¹

Jambon cru ou ricotta épinard ou 4 fromages
Le lot de 2 sachets dont le 2^e à -60%
(soit 500 g)
Le kg : 7,98 €

PRIX BAS

3,09

LE LOT AU CHOIX
GNOCCHI À POELER LUSTUCRU¹

Sur ou fromage
Le lot de 2 paquets
+ 1 OFFERT
soit 900 g
Le kg : 3,43 €
Nature¹
Le lot de 2 paquets
+ 1 OFFERT
soit 975 g
Le kg : 3,17 €

20%
SOIT 0,61 €
VERSÉ SUR

3,02

LE PRODUIT AU CHOIX
SOIT

2,41

LE PRODUIT AU CHOIX
€ CARTE U DÉDUITS
GIRASOLI U BIO¹

Ricotta épinard ou légumes grillés ou pesto
Le sachet de 250 g
Le kg : 12,08 €

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

3,65

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX
SOIT

1,16

LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

PLAT CUISINE
FLEURY MICHON¹

Lasagnes à la bolognaise ou farfalle
La barquette de 300 g
Le kg : 12,17 €
Le kg des 2 : 8,02 €
Soit les 2 produits au choix : 4,81 €

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.



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.)



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.



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 boissons alcoolisées 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).

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, D'ÂGE MINORÉ, AUX MINORÉS

POUR VOTRE SANTÉ
CALCULÉ, C'EST MAXIMUM DEUX VERRES

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Transformé en

ITALIE

(2) Transformé en

FRANCE

(3) Transformé en

UE