



20%
VERSÉS SUR



SUR LA GAMME ALIMENTS POUR BÉBÉ U TOUT PETITS BIO

PRODUIT PARTENAIRE



AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Offre réservée aux clients Carte U, sur la gamme de produits "Aliments pour bébé U Tout Petits Bio" signalée en magasin, non cumulable avec d'autres promotions.

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

SUR LA GAMME A DEVORER BLEDINA

PRODUIT PARTENAIRE



Offre sur la gamme de produits "Bledina" signalée en magasin, pour l'achat de 2 produits identiques, non cumulable avec d'autres promotions.

AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

1,60

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX

0,64

LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

CRUSTI' PLAISIR DES 12 MOIS BIO HIPPI

Anneaux fromage
Le sachet de 25 g
Le kg : 64 €
Le kg des 2 : 44,80 €
Etoiles aux fruits
Le sachet de 30 g
Le kg : 53,33 €
Soit les 2 produits au choix : 2,24 €

PRODUIT PARTENAIRE



AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

PME+
+ ENGAGE

2,53

LE 1^{er} PACK AU CHOIX

0,80

LE 2^{ème} PACK AU CHOIX

REPAS DU SOIR DES 6 MOIS BABYBIO

Carotte quinoa ou petits pois
mais doux riz ou panais haricots verts
riz ou carotte butternut riz
Le pack de 2 pots (soit 400 g)
Le kg : 6,33 €
Le kg des 2 : 4,16 €
Soit les 2 packs au choix : 3,33 €

PRODUIT PARTENAIRE



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 préférer le sel iodé.



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

Nepas 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).

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 (LES CONSOMMATEURS SONT RÉGULIÈREMENT CONTRÔLÉS)

POUR VOTRE SANTÉ
L'ALCOOL, C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAR TYPE D'ALCOOL

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr