

QUINZAINES DES PRIX ULTRA BAS



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

1,49

LE 1^{er} PRODUIT
AU CHOIX

0,47

LE 2^{ème} PRODUIT
AU CHOIX

SANDWICH DAUNAT ⁽¹⁾

Poulet rôti mayonnaise
ou jambon emmental
L'étui de 160 g
Le kg : 9,31 €
Le kg des 2 : 6,13 €
Suédois poulet épices⁽²⁾
L'étui de 135 g
Le kg : 11,04 €
**Soit les 2 produits
au choix : 1,96 €**



**PRIX
BAS**

2,99

LE LOT AU CHOIX

PATES FRAICHES LUSTUCRU ⁽¹⁾

Girasoli tomate basilic
mozzarella ou tortellini
jambon cru fromage
ou girasoli ricotta épinard
Le lot de 2 sachets dont
le 2^{ème} à -68% (soit 500 g)
Le kg : 5,98 €



STEAKS HACHES PUR BOEUF 12% MG LABEL ROUGE FACON BOUCHERE SURGELES CHARAL

La boîte de 4 (soit 440 g)
Le kg : 18,52 €

**PRIX
BAS**

8,15

LE PRODUIT



**PRIX
BAS**

4,99

LE PRODUIT AU CHOIX

PIZZA RISTORANTE SURGELEE DR OETKER

Royale
La boîte de 2
+1 OFFERTE
(soit 1,05 kg)
Le kg : 4,75 €
4 fromaggi
La boîte de 2
+1 OFFERTE
(soit 1,02 kg)
Le kg : 4,89 €

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

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).

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
MIS EN PLACE EN CASSE

**POUR
VOTRE
SANTÉ**
L'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR ET PAR TOUTES LES JOURNÉES

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Transformé en

FRANCE

(2) Transformé en

BELGIQUE

(3) Origine

FRANCE