

GUINZAINES DES PRIX ULTRA BAS



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

1,49
LE 1^{er} PRODUIT
AU CHOIX
SOIT
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⁽³⁾**

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 €



**PRIX
BAS**

8,15
LE PRODUIT

**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**

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 fromages
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 / CONSUMMER 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 / CONSUMMER 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.

18 ans LA LOI INTERDIT L'ACHAT D'ALCOOL AUX MINORES DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CASSE

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR, ET PAS TOUT LES JOURS

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...).

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