

1
TICKET



PRIX BAS

6,54

LE PRODUIT AU CHOIX

PIZZA SURGELEE CROUSTI MOELLEUSE MARIE

4 Fromages

La boîte de 3

+ 1 OFFERTE

(soit 1,56 kg)

Le kg : 4,19 €

Royale

La boîte de 3

+ 1 OFFERTE

(soit 1,6 kg)

Le kg : 4,09 €



-30%
DE REMISE IMMEDIATE

PIZZA CALZONE SURGELEE MANIFATTURA

Prosciutto e mozzarella

La boîte de 380 g

Le kg : 9,34 €

4 fromages

La boîte de 350 g

Le kg : 10,14 €

5,08

3,55

LE PRODUIT AU CHOIX

1
TICKET



-30%
DE REMISE IMMEDIATE

BATONNETS GLACES COTE D'OR

Vanille caramel

La boîte de 4 (soit 276 g)

Le kg : 11,12 €

Vanille noisettes

ou vanille amandes

La boîte de 4 (soit 260 g)

Le kg : 11,81 €

4,39

3,07

LE PRODUIT AU CHOIX

1
TICKET



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

CREME GLACEE BEN & JERRY'S

Cookie dough

Le pot de 406 g

Le kg : 8,84 €

Le kg des 2 : 6,18 €

Chocolat

Fudge brownie

Le pot de 408 g

Le kg : 8,80 €

Peanut butter

Le pot de 425 g

Le kg : 8,45 €

Soit les 2 produits au choix : 5,02 €

3,59

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX

1,43

LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

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 (LES COMMERCEANTS SONT PUNIS EN CAS DE VIOLATION)

POUR VOTRE SANTÉ

L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR (211g d'alcool par verre)

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr