

LES PRIX BAS de la semaine



**COMPOTE POMME
NATURE MORCEAUX
ANDROS**

Le lot de 5 pots
+ 1 OFFERT
(soit 4,44 kg)
Le kg : 2,40 €

**PRIX
BAS**

10,65
LE PRODUIT



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

11,18
LE 1^{er} PRODUIT
SOIT
4,47
LE 2^{ème} PRODUIT

**CALISMA
CROISSANCE 3
DES 12 MOIS
GALLIA**
Le pot de 850 g
Le kg : 13,47 €
Le kg des 2 : 9,43 €
Soit les 2
produits : 15,65 €



**GOURDES
SANS SUCRES
AJOUTÉS
POMMOTES MATERNELLES**

Pomme, pomme/traise,
pomme/framboise
ou pomme/poire,
pomme/banane ou pomme,
pomme/foeugnon
La boîte de 64
+32 OFFERTES
18,64 kg
Le kg : 3,44 €

**PRIX
BAS**

29,69
LE PRODUIT
AU CHOIX



**2+1
OFFERT**

4,62
LES 3 PRODUITS
AU CHOIX
SOIT
1,54
LE PRODUIT
AU CHOIX

**POTS POUR
BEBE DES 8 MOIS
BIO HIPPI**
Gratin de lasagnes
céléri ou sisotto
de légumes
Le pack de 2
(soit 380 g)
Vendu seul : 2,31 €
Le kg : 6,08 €
Le kg des 3 : 4,05 €



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

2,50
LE 1^{er} PACK
AU CHOIX
SOIT
1,54
LE 2^{ème} PACK
AU CHOIX

**DESSERT BEBE
DES 4 MOIS
BLEDINA**
Pommes bananes
ou pommes pruneaux
ou cocktail de fruits
Le pack de 4 pots
(soit 520 g)
Le kg : 4,83 €
Le kg des 2 : 3,37 €
Soit les 2 packs
au choix : 3,50 €

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 d'origine complets).



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.



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.).



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 pastel).



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.

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 AUX MINORS

POUR VOTRE SANTÉ
L'ALCOOL C'EST DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr