

LES PRIX BAS de la semaine



-68%

DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 1^{er} PRODUIT

2€

LE 1^{er} PRODUIT

SOIT

0€

LE 2nd PRODUIT

RILLETES PUR PORC SANS GRAISSE AJOUTÉE BORDS DE CHÊNE OFFRE DÉCOUVERTE⁽¹⁾
Le pot de 280 g
Le kg : 12,95 €
Le kg des 2 : 8,55 €
Soit les 2 produits : 3,76 €



-34%

DE REMISE IMMÉDIATE

1€

LE PRODUIT

FUET D'OLOLOT ESPUNA⁽²⁾

L'étui de 170 g

Le kg : 9,12 €



2+1 OFFERT

3€

LES 3 PRODUITS AU CHOIX

SOIT

1€

LE PRODUIT AU CHOIX

CHARCUTERIE TRANCÉE COCHONNET⁽¹⁾
Swacisson sec x 36 tranches ou rosette x 12 tranches
La barquette de 110 g
Vendu seul : 1,57 €
Le kg : 14,27 €
Le kg des 3 : 9,32 €



LES PRODUITS U

CUISINE EN FRANCE

20%
SOIT 6,75 €
VERSÉ SUR

20%
SOIT 4,58 €
VERSÉ SUR

20%
SOIT 4,58 €
VERSÉ SUR

20%
SOIT 4,58 €
VERSÉ SUR

GRATIN SURGELÉ U

FARINE DE BLE DE FRANCE

FARINE DE BLE DE FRANCE

FARINE DE BLE DE FRANCE

FARINE DE BLE DE FRANCE

FARINE DE BLE DE FRANCE

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

CHOUX-FLAURS

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 laitiers, 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 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 HORS DES REPAS
Népas dépasser, par jour, 2 verres d'eau 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.

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
LE SEUL ÂGE OÙ LE CORPS S'ADAPTE À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE.

POUR VOTRE SANTÉ
L'ALCOOL, C'EST DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

L'ALCOOL, C'EST DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Origine

FRANCE

(2) Origine

ESPAGNE

(3) Transformé en

FRANCE