LES COFFRETS

DU MARDI 10 NOVEMBRE AU JEUDI 24 DÉCEMBRE



CORBEILLE CAMILLE LUCIEN GEORGELIN

1 Ballotin de pâtes de fruit 140g
1 Pâte à tartiner de Noël aux Noisettes de France, cacao et sucre pétillant 150g
1 Confiture de Noël 150g
1 Préparation d'Ananas Kiwis 100g
1 Préparation de 4 Agrumes 150g
1 Confiture extra d'Abricot du Roussillon 47g
1 Préparation de Poire Williams à la vanille 47g
1 Préparation de Fraise Goyave 47g
1 Préparation de Figue Blanche 47g

21,99 €
LE PRODUIT



9,99 €
LE PRODUIT AU CHOIX

ASSORTIMENT DE CONFITURES LUCIEN GEORGELIN
Corbeille canne à sucre ou douceurs

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 RÉALISÉS EN CAISSE

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES

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

Retrouver le programme sur **www.mangerbouger.fr**