

LES PRIX BAS de la semaine



-34%
DE REMISE
IMMÉDIATE

**JUS VITAMIN
WATER
& FRUIT BY
JOKER**

Citron-citron vert ou
pêche-passion ou
framboise-fraise
La bouteille de 75 cl
Le L : 1,59 €

~~1,79~~
1,18



1
LITRE



SANS
CONSERVATEUR

68%
SUR LE 2^{ème} PRODUIT
AU CHOIX
SOIT 1,40 €
VERSÉS SUR

**BOISSON
AUX FRUITS
PLATE U**
Savoir pomme
poire ou fraise
framboise
ou multifruits
La bouteille de 2 L
Le L : 1,03 €

2,05

LE PRODUIT AU CHOIX

2,70

LES 2 PRODUITS AU CHOIX
4 CARTE U DÉDUITS
4,10 € LES 2 PRODUITS
AU CHOIX
PAYÉS EN CASH

1
LITRE



-50%
DE REMISE
IMMÉDIATE
SUR LE 2^{ème} PACK

**EAU MINÉRALE
NATURELLE VITTEL**

Le pack de 6 bouteilles

(soit 9 L)

Le L : 0,33 €

Le L des 2 : 0,24 €

Soit les 2 packs : 4,39 €

2,93

LE 1^{er} PACK

SOIT

1,46

LE 2^{ème} PACK

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)**

Cu 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 privilégier le sel iodé.



**5 / BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ,
AU COURS ET EN DEHORS DES REPAS**

Ne pas dépasser, par jour, 2 verres d'alcool (vin ou bière) pour les hommes et 1 verre pour les femmes et 3 verres pour les femmes (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, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

18
ans

LA LOI INTERDIT
LA VENTE D'ALCOOL
AUX MOINS
18 ANS

**POUR
VOTRE
SANTÉ**

L'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr