

# LES PRIX BAS de la semaine



**2+1  
OFFERT**

## FOIE DE MORUE AU POIVRE ET AU LAURIER NAUTILUS

La boîte de 115g  
Vendu seul : 1,82 €  
Le kg : 15,83 €  
Le kg des 3 : 10,95 €

**FOIE DE MORUE NAUTILUS**  
Fumé, ou nature, ou nature au citron,  
ou tomate basilic  
La boîte de 120g  
Le kg : 15,17 €

**3€  
64**

LES 3 PRODUITS

SOIT

**1€  
21**

LE PRODUIT

**1  
Ticket**



**2+1  
OFFERT**



**12€  
12**

## THON A L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA LE SAVOUREUX

Entier ou miettes de thon  
Le lot de 2 boîtes (soit 320 g)  
Vendu seul : 6,06 €  
Le kg : 18,94 €  
Le kg des 3 : 12,63 €

LES 3 LOTS AU CHOIX

SOIT

**4€  
04**

LE LOT AU CHOIX



**12€  
99**

LE PRODUIT AU CHOIX

## TENDRES EFFILÉES SELECTION MIXTE EN GELEE POUR CHAT FELIX

Boeuf poulet poissons  
ou lapin agneau poissons  
La boîte de 34 sachets  
**+ 14 OFFERTS**  
(soit 4,080 kg)  
Le kg : 3,18 €

**PRIX  
BAS**

## 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

Où 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).



### 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.



### 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 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).



### 3 / MANGER DE LA VIANDE, DU POISSON (ET AUTRES PRODUITS DE LA PÊCHE)

Où 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, 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 MISES EN PLACE

**POUR  
VOTRE  
SANTÉ**

L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET MAXIMUM UN VERRE

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

Retrouver le programme sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)