

# SPÉCIAL SALADES



**-60%**  
DE REMISE IMMÉDIATE  
SUR LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT AU CHOIX

**MAYONNAISE AMORA**  
De Dijon  
Le flacon de 415  
Le kg : 5,42 €  
Le kg des 2 : 3,80 €  
Street  
Le flacon de 398  
Le kg : 5,65 €  
**Soit les 2 produits au choix : 3,15 €**

**2€<sub>25</sub>**  
LE 1<sup>er</sup> PRODUIT AU CHOIX  
**0€<sub>90</sub>**  
LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT AU CHOIX



**-30%**  
DE REMISE IMMÉDIATE

**SAUCE AMORA**  
Barbecue  
Le flacon de 490  
Le kg : 2,82 €  
Samourai  
Le flacon de 435  
Le kg : 3,17 €  
Burger  
Le flacon de 448  
Le kg : 3,08 €

**1€<sub>98</sub>**  
**1€<sub>38</sub>**  
LE PRODUIT AU CHOIX



**PRIX BAS**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA TERRA DELYSSA**  
La bouteille de 750 ml  
**+ 33% OFFERT** (soit 1 L)  
**7€<sub>99</sub>**  
LE PRODUIT

## 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 VENEURS DES CONTRAINTES SONT REALISEES EN CASERNE

**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](http://www.mangerbouger.fr)

(1) Origine

FRANCE

(2) Transformé en

FRANCE

(3) Origine

UE