

LES PRIX BAS de la semaine



-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

RIZ AU LAIT LA FERMIERE⁽¹⁾

Vanille ou nature ou rhum raisins ou sur lit au caramel
Le pack de 2 x 160 g (soit 320 g)
Le kg : 4,81 €

2€
LE PACK AU CHOIX

1,54
LE PACK AU CHOIX



PRIX BAS

DESSERT DE FRUITS SANS SUCRES AJOUTÉS CHARLES & ALICE⁽¹⁾

Variétés au choix
Le pack de 8 pots + 4 OFFERTS (soit 1,2 kg)
Le kg : 2,33 €

**2€
2,79**
LE PACK AU CHOIX



**3€
3,39**
LE 1^{er} PACK AU CHOIX
SOIT
**1€
1,35**
LE 2nd PACK AU CHOIX

-60%
DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2nd PACK AU CHOIX

ACTIMEL EDITION LIMITÉE⁽²⁾

Variétés au choix
Le pack de 10 bouteilles (soit 1 kg)
Le kg des 2 : 2,37 €
Soit les 2 packs au choix : 4,74 €

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)

Ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

18 ans LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINORES DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAS PLUS LES SOIRÉES

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...).

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Transformé en

FRANCE

(2) Transformé en

UE