

# LES PRIX BAS de la semaine



**-30%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE

## RIZ AU LAIT LA FERMIÈRE<sup>(1)</sup>

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 €

~~2,20~~

**1,54**

LE PACK AU CHOIX



**PRIX  
BAS**

## DESSERT DE FRUITS SANS SUCRES AJOUTES CHARLES & ALICE<sup>(1)</sup>

Variétés au choix  
Le pack de 8 pots  
**+ 4 OFFERTS**  
(soit 12 kg)  
Le kg : 2,33 €

**2,79**

LE PACK AU CHOIX



**3,39**

LE 1<sup>er</sup> PACK  
AU CHOIX

**1,35**

LE 2<sup>nd</sup> PACK  
AU CHOIX

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

## ACTIMEL EDITION LIMITÉE<sup>(2)</sup>

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

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).



### 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.

### 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 MOINEURS  
DES CONTRÔLES SONT  
MIS EN PLACE

**POUR  
VOTRE  
SANTÉ**

L'ALCOOL  
C'EST MAXIMUM  
DEUX VERRES  
PAR JOUR

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) Transformé en

FRANCE

(2) Transformé en

UE