

SPÉCIAL SURGELÉ

-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

**SUR TOUT
POM BISTRO**

Offre sur tous les produits POM BISTRO signalés en magasin, non cumulable avec d'autres promotions.



-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

TRIO DE POIVRONS SURGÉLÉ PAYSAN BRETON
Le sachet de 600g
Le kg : 3,15 €
2,70
1,89
LE PRODUIT



20%
SOIT 0,39 €
VERSÉ SUR

POMMES DE TERRE DE FRANCE



1,92

LE PRODUIT AU CHOIX SOIT

1,53

LE PRODUIT AU CHOIX € CARTE U DÉDUITS

FRITES OU ALLUMETTES SURGÉLÉES U
Le sachet de 1 kg



2+1 OFFERT

POMMES DE TERRE SURGÉLÉES FINDUS

Rissolées
Le sachet de 108 kg
Vendu seul : 2,99 €
Le kg : 2,77 €
Le kg des 3 : 1,85 €
Noisettes
Le sachet de 900 g
Le kg : 3,32 €

5,98

LES 3 PRODUITS AU CHOIX

SOIT

1,99

LE PRODUIT AU CHOIX



-50%
DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

EPINARDS A LA CREME SURGÉLÉS FINDUS

Branches
La boîte de 480 g
Le kg : 4,77 €
Le kg des 2 : 3,57 €
Hachés
La boîte de 500 g
Le kg : 4,58 €
Soit les 2 produits au choix : 3,43 €

2,29

LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX

SOIT

1,14

LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX

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 (LES CHEMISES SONT DÉJÀ EN CAISSE)

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAR SEULEMENT UN VERRE PAR SEULEMENT UN VERRE

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr