





**2,70**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
SOIT  
**2,16**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
€ CARTE U DÉDUITS

**20%**  
SOIT 0,54 €  
VERSÉ SUR

**PLATS CUISINES ASIATIQUES U<sup>(1)</sup>**  
Riz cantonais  
La barquette de 400 g  
Le kg : 6,75 €  
Nouilles sautées aux légumes<sup>(2)</sup>  
La barquette de 350 g  
Le kg : 7,71 €



**20%**  
SOIT 0,36 €  
VERSÉ SUR

**1,79**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
SOIT  
**1,43**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
€ CARTE U DÉDUITS



**NEMS U<sup>(1)</sup>**  
Porc ou crevettes ou poulet  
La barquette de 4 (soit 280 g)  
Le kg : 6,39 €





**4,55**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
SOIT  
**3,64**  
LE PRODUIT AU CHOIX  
€ CARTE U DÉDUITS

**20%**  
SOIT 0,91 €  
VERSÉ SUR

**BROCHETTES DE POULET ASIATIQUE SURGÉLÉES U**  
Yakitori  
La boîte de 8 (soit 210 g)  
Le kg : 21,67 €  
Tsukune  
La boîte de 6 (soit 180 g)  
Le kg : 23,95 €





**36,09**  
**WHISKY JAPONAIS NIKKA DAYS 40°**  
La bouteille de 70 cl  
Le L : 44,41 €

**-5€**  
DE REMISE IMMÉDIATE

**31,09**  
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 MINEURS DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

**POUR VOTRE SANTÉ**

L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR, 17h30-18h30

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

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

**18 ans**

LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

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