



## SPÉCIAL GLACES



**-34%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE

**BATONNETS GLACES  
SOLERO**  
Exotique  
ou berry bliss  
ou strawberry twist  
La boîte de 4 (soit 272 g)  
Le kg : 8,93 €

**3,69**

**2,43**  
LE PRODUIT  
AU CHOIX



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

**3,39**

LE 1<sup>ER</sup> PRODUIT  
AU CHOIX  
SOIT

**1,35**

LE 2<sup>ÈME</sup> PRODUIT  
AU CHOIX

**CONES GLACES EXTREME NESTLÉ**  
Vanille ou chocolat ou café  
ou caramel vanille ou fraise vanille  
La boîte de 6 (soit 426 g)  
Le kg : 7,96 €  
Le kg des 2 : 5,56 €  
Soit les 2 produits au choix : 4,74 €



**PRIX  
BAS**

**4,89**

LE PRODUIT  
AU CHOIX  
**FRUITS GLACES  
ENROBÉS DE CHOCOLAT  
IT FRUIT**

Framboises chocolat blanc/lait  
ou chocolat blanc/noir  
ou fraises chocolat lait  
ou banane chocolat lait  
Le sachet de 150 g  
Le kg : 32,60 €



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

**2,48**

LE 1<sup>ER</sup> PRODUIT  
AU CHOIX  
SOIT

**0,99**

LE 2<sup>ÈME</sup> PRODUIT  
AU CHOIX

**BATONNETS SORBET GLACES OASIS**  
Tropical ou pêche framboise ou multivités  
La boîte de 10 (soit 400 g)  
Le kg : 6,20 €  
Le kg des 2 : 4,34 €  
Soit les 2 produits au choix : 3,47 €

## 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 COUNTRY SHOTS  
DÉALÉS EN CASSE

**POUR  
VOTRE  
SANTÉ**  
L'ALCOOL  
C'EST MAXIMUM  
DEUX VERRES  
PAR JOUR (100g EN CASSE)

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

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