LES PRIX BAS de la semaine



ROQUEFORT AU LAIT CRU DE BREBIS SOCIETE[1]
31,7% MG dans le produit fini
Original ou douceur
La barquette de 100 g
Le kg : 16,10 €

~~2,31~~ **1,61 €** LE PRODUIT AU CHOIX



FROMAGE AU LAIT PASTEURISE DE BREBIS ETORKI [1]
33% MG dans le produit fini
La portion de 180 g
Le kg : 18,72 €
Le kg des 2 : 14,03 €
Soit les 2 produits : 5,05 €

3,37 € LE 1ER PRODUIT
SOIT
1,68 € LE 2ÈME PRODUIT



FROMAGE PASTEURISE MINI BABYBEL[1]
23% MG dans le produit fini
Le filet de 10
+ 4 OFFERTS
(soit 308 g)
Le kg : 12,50 €

3,85 € LE PRODUIT



FROMAGE BLANC A LA VANILLE 0% MG U[2]
Le pack de 8 pots (soit 800 g)
Le kg : 3,44 €

2,75 € LE PACK
SOIT
2,20 € LE PACK
€ CARTE U DÉDUITS



FROMAGES FRAIS AUX FRUITS U MAT & LOU [2]
Le pack de 18 pots (soit 900 g)
Le kg : 2,54 €

2,29 € LE PACK
SOIT
1,83 € LE PACK
€ CARTE U DÉDUITS

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

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

Retrouver le programme sur **www.mangerbouger.fr**