

MÉGA FORMATS MÉGA ÉCONOMIES



-60%
DE REMISE
IMMÉDIATE
SUR LE 2^{ÈME} LOT
AU CHOIX

4€₂₀

LE 1^{ER} LOT
AU CHOIX
SOIT

1€₆₈

LE 2^{ÈME} LOT
AU CHOIX

GATEAUX SAVANE POCKET BROSSARD

Marbré chocolat ou barr' ou pépité
Le lot de 2 paquets (soit 420 g)
Le kg : 10 €
Le kg des 2 : 7 €
Soit les 2 lots au choix : 5,88 €

**2+1
OFFERT**



11€₈₀

LES 3 PRODUITS AU CHOIX
SOIT

3€₉₃

LE PRODUIT AU CHOIX

BONBONS BACK TO COOL HARIBO

Variétés au choix
Le sachet de 800 g
Vendu seul : 5,90 €
Le kg : 7,38 €
Le kg des 3 : 4,92 €
Le sachet de 720 g
Le kg : 8,19 €
Le sachet de 660 g
Le kg : 8,94 €

**PRIX
BAS**



16€₇₉

LE PRODUIT AU CHOIX

CAFE CARTE NOIRE

Espresso classique ou intense
La boîte de 80 capsules
(soit 440 g)
Le kg : 38,16 €
Lungo
La boîte de 80 capsules
(soit 448 g)
Le kg : 37,48 €

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 privilégier 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, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

18 ans

LA LOI INTERDIT
LA VENTE D'ALCOOL
AUX MINEURS
DES CONTRAINTES SONT
IMPOSÉES EN CAS DE

**POUR
VOTRE
SANTÉ**

L'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR (21°/100°/100°/100°)

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr