

QUINZAINES DES PRIX ULTRA BAS

MÉGA FORMAT, MÉGA ÉCONOMIE

LES PRODUITS
U

Produit certifié

ENGAGÉS AVEC NOS ADICULTEURS

U LE SUPÉRIEUR SANS COUTONNE

CONSERVATION SANS NITRITE

4 140g

2+1 OFFERT

4€₅₀
LES 3 PRODUITS
SOIT
1€₅₀
LE PRODUIT

JAMBON SUPERIEUR CONSERVATION SANS NITRITE U⁽¹⁾
La barquette de 4 tranches (soit 140 g)
Vendu seul : 2,25€
Le kg : 16,07€
Le kg des 3 : 10,71€



PRIX BAS

6€₄₉

LE LOT
JAMBON SIMPLEMENT BON -25% DE SEL FLEURY MICHON⁽²⁾
Le lot de 2 barquettes x6 tranches
+ 1 BARQUETTE OFFERTE
(soit 630 g)
Le kg : 10,30€



5€₇₀

LE 1^{ER} LOT AU CHOIX
SOIT

2€₂₈

LE 2ND LOT AU CHOIX

BEURRE TENDRE ELLE&VIRE⁽³⁾
Doux 82% MG ou demi-sel 80% MG
Le lot de 2 plaquettes (soit 500 g)
Le kg : 11,40€
Le kg des 2 : 7,98€
Soit les 2 lots au choix : 7,98€

-60%

DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2ND LOT 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

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 CONTRAITS SONT RÉVISÉS EN CASSE

POUR VOTRE SANTÉ

L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAR TRAVAIL

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr