

# MÉGA FORMATS MÉGA ÉCONOMIES

**34%**  
VERSÉS SUR  
ma Carte U  
**SUR TOUT  
CANARD WC<sup>(A)(B)</sup>**



Offre réservée aux clients Carte U, sur tous les produits CANARD WC signalés en magasin, non cumulable avec d'autres promotions.



**PRIX BAS**

**4,80**

LE PRODUIT  
**CROQUETTES  
POUR CHAT ADULTE  
BOUF ET POULET  
FRISKIES**  
Le sac de 1,5 kg  
**+ 500 G OFFERTS**  
(soit 2 kg)  
Le kg : 2,40 €



**PRIX BAS**

**24,95**

LE PRODUIT AU CHOIX  
**CROQUETTES  
POUR CHIEN  
BOUF ET LEGUMES  
FRISKIES**  
Active ou balance  
Le sac de 12 kg  
**+ 3 KG OFFERTS**  
(soit 15 kg)  
Le kg : 1,66 €



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

**2,32**

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

**0,92**

LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT  
AU CHOIX

**NETTOYANT  
MENAGER AJAX<sup>TM</sup>**

Brise fraîche  
ou citron vert  
ou fraîcheur eucalyptus  
Le flacon de 1,5 L  
Le L : 1,35 €  
Le L des 2 : 1,08 €  
Soit les 2 produits  
au choix : 3,24 €



**0,23**  
LA CAPSULE  
APRES REMISE



**-80%**  
DE REMISE  
IMMEDIATE  
SUR LE 2<sup>ème</sup>  
PRODUIT  
AU CHOIX

**11,88**

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

**2,37**

LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT  
AU CHOIX

Soit les 2 produits au choix : 14,25 €



**-40%**  
DE REMISE  
IMMEDIATE

**6,88**  
LE LOT AU CHOIX  
**4,12**  
LE 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 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  
Ses consommateurs sont  
majorés en caisse.

**POUR VOTRE SANTÉ**  
L'ALCOOL  
C'EST MAXIMUM  
DEUX VERRES  
PAR JOUR ET PAR TRIMESTRE.

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

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