

# LES PRIX BAS de la semaine



**-68%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE  
SUR LE 2<sup>ème</sup>  
PRODUIT  
AU CHOIX

**3€  
19**

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

SOIT  
**1€  
02**

LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT AU CHOIX  
**PICKERS SURGELES  
MCCAIN**

Mozzarella sticks ou nacho  
cheese ou Italian pops ou  
chili cheese ou emmental  
sticks ou camembert pops

La boîte de 230 g

Le kg : 13,87 €

Le kg des 2 : 9,15 €

Soit les 2 produits  
au choix : 4,21 €



**-50%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE  
SUR LE 2<sup>ème</sup>  
PRODUIT  
AU CHOIX

**2€  
39**

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

SOIT  
**1€  
19**

LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT  
AU CHOIX

**POMMES DE TERRE  
SURGELEES MCCAIN**

La noisette ou la rissolée

Le sachet de 1 kg

Le kg des 2 : 1,79 €

Soit les 2 produits  
au choix : 3,58 €



**-34%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE

**PIZZA NUMERO UNO  
SURGELEE  
ITALPIZZA**

5 formaggi ou margherita  
ou salaminio

La boîte de 410 g

Le kg : 4,80 €

**2€  
99**

**1€  
97**  
LE PRODUIT  
AU CHOIX



**LA PIZZA  
DE MANOSQUE  
GEANTE  
SURGELEE**

Royale ou 3 fromages  
Le lot de 2 pizzas

**+ 1 OFFERTE**

(soit 1,710 kg)

Le kg : 6,43 €

**PRIX  
BAS**

**10€  
99**  
LE LOT AU CHOIX



**-30%**  
DE REMISE  
IMMÉDIATE

**9€  
99**

**FILETS SURGELES MSC  
COSTA**

Saumon sauvage  
ou cabillaud

Le sachet de 3 (soit 375 g)

Le kg : 18,64 €

**6€  
99**  
LE PRODUIT  
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  
DES CONTRÔLES SONT  
MIS EN PLACE

**POUR  
VOTRE  
SANTÉ**  
L'ALCOOL  
C'EST MAXIMUM  
DEUX VERRES  
PAR JOUR, ET PAS PLUS

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

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