

LES PRIX BAS de la semaine



-68%
DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2^{ME} PRODUIT AU CHOIX

3,19
LE 1^{ER} PRODUIT AU CHOIX
SOIT

1,02

LE 2^{ME} 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^{ME} PRODUIT AU CHOIX

2,39
LE 1^{ER} PRODUIT AU CHOIX
SOIT

1,19

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 fromaggi ou margherita ou salamino
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 / CONSUMER 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 / CONSUMER 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 d'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.



18 ans
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINUS DE 18 ANS
DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CARRÉ

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

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 verre 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..).

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr