

MÉGA FORMATS MÉGA ÉCONOMIES



SARDINES CONNETTABLE
Variétés au choix
Le lot de 2 boîtes (soit 200 g)
Vendu seul : 3,09 €
Le kg : 17,35 €
Le kg des 3 : 11,57 €

7,98
LES 3 LOTS AU CHOIX
2,66
LE LOT AU CHOIX

2+1 OFFERT



2+1 OFFERT

5,50
LES 3 PRODUITS AU CHOIX
1,83
LE PRODUIT AU CHOIX
SAUCE SUZI WAN
Nécessaire ou soja sucrée ou soja salée
La bouteille de 250 ml
Vendu seul : 2,75 €
Le L : 1,1 €
Le L des 3 : 7,33 €



PRIX BAS

SOUPE LIEBIO
Velouté de légumes du soleil ou délicie potiron et chikaganes ou velouté de légumes potées
Le lot de 2 briques
5,29
LES 2 LOTS AU CHOIX



-60%
DE RÉFÉRENCES
IMMÉDIATES
SUR LE 2^{ème}
PRODUIT AU CHOIX

3,10
LE 1^{er} PRODUIT AU CHOIX
1,24
LE 2^{ème} PRODUIT AU CHOIX
SAUCES PATARK'S
Variétés au choix
Le pot de 400 g
Le kg : 6,09 €
Le kg des 2 : 4,82 €
Soit les 2 produits
au choix : 4,34 €

1,42
LE LOT



PRIX BAS

HARICOTS VERTS EXTRA FINS BONDUELLE
Le lot de 3 boîtes
3 OFFERTES
Le kg : 3,22 €
16,99
LE LOT

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
Où 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
Soda, 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 boissons alcoolisées 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 MINORS

POUR VOTRE SANTÉ

L'ALCOOL C'EST DANGEREUX DEUX VERRES MAXIMUM PAR JOUR

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr