

LES PRIX BAS de la semaine

1 **100%**



-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

2,99

BURRATA CASA AZZURRA⁽¹⁾
24% MG dans le produit fini
Le pot de 125 g
Le kg : 16,72 €

2,09
LE PRODUIT

LES PRODUITS

1 **100%**



2,89

BEURRE BLEU BLANC CŒUR U⁽¹⁾
Doux 82% MG
ou demi-sel 80% MG
La plaquette de 250 g
Le kg : 11,56 €
Le kg des 2 : 9,24 €
Soit les 2 produits
au choix : 4,62 €

1,73
LE 2ND PRODUIT AU CHOIX

-40%
DE REMISE IMMÉDIATE
SUR LE 1^{ER} PRODUIT AU CHOIX

1 **100%**



-30%
DE REMISE IMMÉDIATE

3,30

MATIERE GRASSE A TARTINER ET A COUIRE 93% MG LE FLEURIER⁽¹⁾
Doux ou demi-sel
La barquette de 510 g
Le kg : 4,33 €

2,31
LA BARQUETTE 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. Privilégier la consommation de poisson au moins deux fois par semaine.



4 / LIMITER LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS
Sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, plats sucrés, 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 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, pédales la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible, ...)

18 ans LA LIMITE D'ALCOOL EST LA MÊME POUR LES HOMMES ET LES FEMMES

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(1) Origine

FRANCE

(2) Origine
ITALIE

(3) Transformé en
FRANCE