

LES PRIX BAS de la semaine



-30%
DE REMISE
IMMÉDIATE

2,44

LE PRODUIT
**POMMES DE TERRE
SARLADAISES AUX
CÈPES SURGÉLÉES
POM BISTO**

Le sachet de 500g
Le kg : 4,88 €



**PRIX
BAS**

**HACHE SURGÉLÉ L'EXTRA MOELLEUX
FACON BOUCHÈRE CHARAL**

La boîte de 8 (soit 880 g)
Le kg : 13,06 €

11,49
LE PRODUIT



-30%
DE REMISE
IMMÉDIATE

5,49

LE PRODUIT
**CREVETTES
DU PACIFIQUE
OU CREVETTES
COCKTAIL
DECORTIQUEES ASC
SURGÉLÉES COSTA**

Le sachet de 270g
Le kg : 20,33 €



-30%
DE REMISE
IMMÉDIATE

**COQUILLES ST JACQUES CUISINÉES
A LA BRETONNE 50% NOIX SURGÉLÉES
LA COMPAGNIE ARTIQUE**

Le sachet de 4x130g (soit 440g)
Le kg : 15,82 €

6,96
LE PRODUIT

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 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 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 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, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

18 ans
LA LIÉGE INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINORS

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

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr