



**4€
,45**

**MINI PLATEAU LIBANAIS⁽¹⁾
"LES DÉLICES DE DJAMILA"**

Composé de 2 mini baklava, 2 makrout, 2 mini kadaïf, 2 maamoul
250 g.
Le kg : 17,80 €.



**4€
,19**

ROSES DES SABLES⁽³⁾

Chocolat au lait ou
chocolat noir.
250 g.
Le kg : 16,76 €.



**4€
,69**

**MINI GAUFRES⁽²⁾
"LIGHTBODY"**

Chocolat au lait
250 g.
Le kg : 18,76 €.
Également disponible
au prix de 3,99 € :
sucre (200 g)
Le kg : 19,95 €.



**POUR VOTRE
SANTÉ,
5 GESTES
SIMPLES À
CONSOMMER
SANS
MODÉRATION.**

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.

www.mangerbouger.fr

**1/ CONSOMMER AU
MOINS CINQ FRUITS ET
LÉGUMES PAR JOUR.**



Qu'ils soient crus, cuits, naturels, 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 TROIS
PRODUITS LAITIERS PAR
JOUR.**



(lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété. Manger de la viande, du poisson (et d'autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.)

**3/
LIMITER
LE SUCRE
ET LES
PRODUITS
SUCRÉS.**

Sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, crèmes desserts, pâtisseries, etc. Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé.



**4/ 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).



**5/ 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...).