

LE 1^{er} PRODUIT

3€
35

LE 2^e PRODUIT

1€
34

LA MADELEINE
"BONNE MAMAN"

Citron, Cœur framboise ou Cœur myrtille
300 g. Le kg : 11,17 €. Par 2 (600 g) : 4,69 €
au lieu de 6,70 €. Le kg : 7,82 €.

-60%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

1€
25

L'UNITÉ

CACAHUÈTES ENROBÉES
CROUSTILLANTES
"MENGUY'S"

Savoir bacon, Salées, Saveur
wasabi, Saveur hot & spicy ou
Saveur paprika 170 g. Le kg :
7,35 €. Par 3 (510 g) : 2,50 € au
lieu de 3,75 €. Le kg : 4,90 €.

2+1
OFFERT

6€
09
PRIX PAYÉ
EN CAISSE

4€
26

TICKET E.Leclerc
COMPRIS*

Ticket E.Leclerc
30%
avec la Carte
soit 1€
83
sur la carte

COMPOTES EN POTS SANS SUCRES AJOUTÉS
"MATERNE"

Pomme, pomme pêche abricot, pomme framboise fraise ou Pomme, pomme
banane mangue, pomme poire ou Pomme, pomme pêche abricot, pomme
banane mangue ou Pomme, pomme vanille, pomme brugnol 1,60 kg. Le
kg : 3,81 €.

AVANTAGE APPLIQUÉ SUR
LE PRODUIT LE MOINS CHER

2€
10

-68%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

CRÊPES CLASSIQUES OU FRUITY
"WHAOU!"

256 g. Le kg : 8,20 €. Différentes variétés
à différents prix et différents grammages.
Panachage possible entre différentes
variétés avec des prix différents. (1)


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...).


Les produits bénéficiant d'un avantage immédiat sont limités à 5 produits par foyer pour cette opération. Les produits bénéficiant d'une offre «2ème produit à -50%, -60%, -68%, -70% et -80%» sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Les produits bénéficiant d'une offre «2+1 offert» sont limités à 15 produits par foyer pour cette opération. Les produits bénéficiant d'une offre «1 acheté = 1 offert» sont limités à 10 produits par foyer pour cette opération. Les offres bénéficiant d'un Ticket E.Leclerc seront limitées à 15 produits par foyer par opération. La Carte E.Leclerc fonctionne dans tous les magasins participants et vous permet de cumuler des bons d'achats en Tickets E.Leclerc sur présentation de la Carte E.Leclerc en caisse. Les Tickets E.Leclerc sont valables dès le lendemain de leur obtention, cumulables sur la Carte E.Leclerc, et utilisables sur tous les produits de l'ensemble des centres E.Leclerc participant au programme de fidélité. Si une carte E.Leclerc n'est pas utilisée durant 14 mois, les Tickets E.Leclerc seront automatiquement supprimés de la carte. Le montant de vos achats doit être supérieur ou égal à celui de vos Tickets E.Leclerc. Dans le cas contraire, il n'y aura pas de rendu de monnaie. Pour tout renseignement complémentaire sur les Tickets E.Leclerc, adressez-vous en magasin. Les avantages consommateurs immédiats en caisse et en tickets E.Leclerc attribués par le fournisseur sont délivrés pour son compte aux consommateurs par les centres E.Leclerc. Offres réservées à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offres interdites à la revente.

* Ticket E.Leclerc compris correspond au prix auquel reviendrait le produit en tenant compte du montant du Ticket E.Leclerc crédité sur votre carte de fidélité et utilisable dès le lendemain de son obtention pour les porteurs de la carte de fidélité E.Leclerc. (1) Voir détails en points de vente.