

LE 1^{er} PRODUIT**1€**
,25LE 2^e PRODUIT**0€**
,40**-68%**
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ**LAIT DE COCO
"SUZI WAN"**Classique ou Coco
épaisse 20 cl. Le L :
6,25 €. Par 2 (40 CL) :
1,65 € au lieu de
2,50 €. Le L : 4,13 €.LE 1^{er} PRODUIT**3€**
,20LE 2^e PRODUIT**1€**
,28**-60%**
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ**CORNICHONS EXTRA-FINS
"MAILLE"**L'Original. Poids net égoutté : 380 g. Le kg : 8,42 €. Par 2 (760 g) :
4,48 € au lieu de 6,40 €. Le kg : 5,89 €.**-60%**
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉPRODUIT
PARTENAIRELE 1^{er} PRODUIT**1€**
,47LE 2^e PRODUIT**0€**
,59**BISCUITS APÉRITIFS
"BELIN"**Monaco emmental 170 g. Le kg : 8,65 €. Par 2 (340 g) :
2,06 € au lieu de 2,94 €. Le kg : 6,06 €.**ANIMAUX****3€**
,66⁽¹⁾**2€**
,42**-34%****BARQUETTES POUR CHIEN
"CÉSAR"**En gelée délicate, Les terrines du jardin au cœur de légumes ou Les
terrines du jardin 600 g. Le kg : 4,03 €.**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
céréaliés 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.).