

LE 1<sup>er</sup> PRODUIT**13**,75**-60%**  
SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT**5**,50

LAIT DE CROISSANCE ÉVEIL

"LACTEL"

Nature 8 x 1 L (8 L). Le  
L : 1,72 €. Par 2 (16 L) :  
19,25 € au lieu de  
27,50 €. Le L : 1,20 €.LE 1<sup>er</sup> PRODUIT**11**,15**-60%**  
SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT**4**,46

LAIT DE CROISSANCE CALISMA

"LABORATOIRE GALLIA"

830 g. Le kg : 13,43 €. Par  
2 (1,660 kg) : 15,61 € au lieu  
de 22,30 €. Le kg : 9,40 €.LE 1<sup>er</sup> PRODUIT**9**,02**-60%**  
SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT**3**,61

LAIT DE CROISSANCE NIDAL

"NESTLÉ"  
800 g. Le kg : 11,28 €. Par  
2 (1,600 kg) : 12,63 € au  
lieu de 18,04 €. Le kg :  
7,89 €.Ticket  
E.Leclerc**20%**  
avec la  
Carte**SUR LES PRODUITS PRÉSENTS EN MAGASIN DES GAMMES  
ALIMENTATION ET LAIT INFANTILES "MOTS D'ENFANTS"**

Offre en "Ticket E.LECLERC" non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'un autre "Ticket E.LECLERC" ou d'une autre promotion.

**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](http://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...).

