



LE 1^{er} PRODUIT

20€,55

LE 2^e PRODUIT

6€,58

CAFÉ EN GRAINS

"CARTE NOIRE"

Classique 1 kg. Par 2 (2 kg) :

27,13 € au lieu de 41,10 €.

Le kg : 13,57 €.

-68%

SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

-60%

SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ



LE 1^{er} PRODUIT

14€,33

LE 2^e PRODUIT

5€,73

CAPSULES DE CAFÉ

"L'OR ESPRESSO"
260 g. Le kg : 55,12 €. Par
2 (520 g) : 20,06 € au lieu
de 28,66 €. Le kg : 38,58 €.
Différentes variétés⁽²⁾



LE 1^{er} PRODUIT

8€,38

LE 2^e PRODUIT

3€,35

CAFÉ SPÉCIAL FILTRE

"NESCAFÉ"

L'original 200 g. Le kg :

41,90 €. Par 2 (400 g) :

11,73 € au lieu de 16,76 €.

Le kg : 29,33 €.

-60%

SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ



**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).

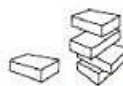
**2/ CONSOMMER TROIS
PRODUITS LAITIERS
PAR JOUR.**



(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...).

