LE 1er PRODUIT **7€,65**

LE 2e PRODUIT **3€,06**

-60% SUR LE 2e PRODUIT ACHETÉ

**CAFÉ SPÉCIAL FILTRE "NESCAFÉ"**

L'original 200 g. Le kg : 38,25 €. **Par 2 (400 g) : 10,71 € au lieu de 15,30 €.** Le kg : 26,78 €.

LE 1er PRODUIT **14€,40**

LE 2e PRODUIT **4€,61**

-68% SUR LE 2e PRODUIT ACHETÉ

**CAFÉ MOULU "L'OR"**

Intense ou Doux 3 x 250 g (750 g). Le kg : 19,20 €. **Par 2 (1,5 kg) : 19,01 € au lieu de 28,80 €.** Le kg : 12,67 €.

2+1 OFFERT

**DIFFÉRENTES VARIÉTÉS, LA MOINS CHÈRE OFFERTE**

**SUR LES PRODUITS PRÉSENTS EN MAGASIN DE LA GAMME "NESCAFÉ FARMERS ORIGINS".**

Offre 2+1 offert non cumulable avec les produits de la même gamme bénéficiant d'une autre promotion. Panachage possible. L'avantage s'applique sur la variété la moins chère.

## 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.

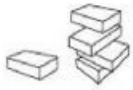
Qu'ils soient crus, cuits, natures, préparés, frais, surgelés ou en conserve. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).

### 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 **oeufs** 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..).

César Morony · Tropicana · Lactel · Montorsi · X-TRA Total · Marque Repère · E.Leclerc