

LE 1^{er} PRODUIT**3€_{,99}**LE 2^e PRODUIT**1€_{,60}****AOP⁽¹⁾ BORDEAUX
"MISSION SAINT VINCENT"**

Au choix : Blanc Sec (11% vol.),
Blanc Moelleux (11% vol.), Rosé
(12% vol.) et Rouge (13,5% vol.).
75 cl. Le L : 5,32 €

Par 2 (1,5 L) : **5,59 € au lieu de
7,98 €**. Le L : 3,73 €.

-60%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

LE 1^{er} PRODUIT**7€_{,20}**LE 2^e PRODUIT**3€_{,60}****IGP⁽⁴⁾ VIN MOUSSEUX MÉDITERRANÉE
BLANC "LES DORINNES"**

12% vol. 75 cl. Le L : 9,60 €

Par 2 (1,5 L) : **10,80 € au lieu de
14,40 €**. Le L : 7,20 €.

Egalement disponible au même prix
et avantages : Vin mousseux rosé,
(12% vol.)

-50%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

**4€_{,95}****AOC⁽⁵⁾ CÔTES DU RHÔNE
ROUGE "VIEILLES VIGNES"**

14% vol.
75 cl. Le L : 6,60 €

**4€_{,49}**PRIX PAYÉ
EN CAISSE**4€_{,04}**TICKET E.Leclerc
COMPRIS***AOP⁽¹⁾ SAUMUR-CHAMPIGNY
"LES CARACTÈRES"**

75 cl. Le L : 5,99 €. D'autres
variétés et/ou millésimes
peuvent être proposés en
magasin.⁽²⁾

0€_{,45}
avec la Carte

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...).



**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS. DES CONTRÔLES SERONT RÉALISÉS EN CAISSE.**

* 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) Prix conseillé par
la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale (2) Voir détails en points de vente. (3) AOP :
Appellation d'Origine Protégée (4) IGP : Indication Géographique Protégée. (5) AOC : Appellation d'Origine Contrôlée

E.Leclerc