ANIMAUX



12,50 € **LES FILETTINES EN SAUCE GOURMET PERLE "PURINA"**
Classique ou Avec des légumes 2,38 kg + 1,02 kg offerts (3.4 kg). Le kg : 3,68 €.

-34%

5,55 €(2)

3,66 € **MINI BOUCHÉES NATURE'S CRÉATIONS GOURMET "PURINA"**
Poulet, dinde ou Poisson de l'océan, thon 680 g. Le kg : 5,38 €.





PRODUIT PARTENAIRE

1,89 € L'UNITÉ **2+1 OFFERT**
"PRINGLES"
Texas BBQ sauce ou Classic paprika 195 g. Le kg : 9,69 €.
Par 3 (585 g) : 3,78 € au lieu de 5,67 €. Le kg : 6,46 €.



2,27 € **PURÉE L'ORIGINALE "MOUSLINE"**
520 g + 260 g offerts (780 g). Le kg : 2,91 €.



LE 1er PRODUIT **4,59 €**
LE 2e PRODUIT **1,47 €** **-68%** SUR LE 2e PRODUIT ACHETÉ
HUILE OPTIMA "TRAMIER"
1 L. **Par 2 (2 L) : 6,06 € au lieu de 9,18 €.** Le L : 3,03 €.

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, 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).

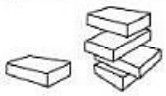
2/ CONSOMMER TROIS PRODUITS LAITIERS PAR JOUR.



(lait, yaourt, fromage) en **privilégiant la variété.** Manger de la **viande**, du **poisson** (et d'autres produits de la pêche) ou des **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 fraiche, 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.).

MARQUE REPÈRE · AIR WICK · Granola · Knorr · NOS RÉGIONS ONT DU TALENT · Matines · E.Leclerc