



AVEC **LES ECOGAGNANTS**
**E.LECLERC FAIT RECYCLER VOS ANCIENNES POÊLES
 ET CASSEROLES USAGÉES**

**RAPPORTEZ VOS ANCIENNES
 POÊLES ET CASSEROLES
 ET BÉNEFICIEZ DE**

-50%

**SUR UNE SÉLECTION
 DE PRODUITS DE LA GAMME
 "CUISINONS L'AVENIR"
 DE LA MARQUE Sitram**



26[€],₉₀⁽¹⁾

13€,₄₅

POÊLE 24CM

En inox, non revêtu. Tous feux dont induction. Autres modèles disponibles à différents prix.⁽²⁾



38[€],₉₀⁽¹⁾

19€,₄₅

L'UNITÉ

SAUTEUSE 24CM

En aluminium recyclé. Revêtement céramique. Tous feux dont induction. Autres modèles disponibles à différents prix.⁽²⁾

-50%

Autres coloris disponibles



21[€],₉₀⁽¹⁾

10€,₉₅

CASSEROLE 16CM

En inox, non revêtu. Tous feux dont induction. Autres modèles disponibles à différents prix.⁽²⁾

-50%



48[€],₉₀⁽¹⁾

24€,₄₅

FAITOUT 24CM

En inox, non revêtu. Tous feux dont induction. Autres modèles disponibles à différents prix.⁽²⁾

-50%

**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...).



(2) Voir détails en points de vente.