

LE 1^{er} PRODUIT

9€,99

LE 2^e PRODUIT

4€

-60%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ**CREVETTES ROUGES D'ARGENTINE
GÉANTES SAUVAGES CRUES SURGELÉES
"MARE'S"**6 à 10 pièces, 500 g.
Soit le kg : 19,98 €.

Par 2 (1 kg) : 13,99 € au lieu de 19,98 €.

Soit le kg : 13,99 €.

Egalement disponible aux mêmes conditions et même prix : Crevettes tropicales géantes entières crues (500 g) et Crevettes tropicales entières crues ASC format familial (600 g).



10€,89

PRIX PAYÉ
EN CAISSE

7€,19

TICKET E.Leclerc
COMPRIS*Ticket E.Leclerc
34%
avec la Carte
Soit 3€,70
sur la carte**4 FILETS DE SAUMON MSC
PÊCHE SAUVAGE SURGELÉS
"ESCAL"**500 g.
Le kg : 21,78 €.

17€,48

PRIX PAYÉ
EN CAISSE

11€,54

TICKET E.Leclerc
COMPRIS*Ticket E.Leclerc
34%
avec la Carte
Soit 5€,94
sur la carte**CREVETTES DU PACIFIQUE ASC
SURGELÉES
"COSTA"**

700 g.

Le kg : 24,97 €.

Egalement disponible au même prix
et aux mêmes conditions : Crevettes
géantes ASC (330 g).

10€,89

PRIX PAYÉ
EN CAISSE

7€,19

TICKET E.Leclerc
COMPRIS*Ticket E.Leclerc
34%
avec la Carte
Soit 3€,70
sur la carte**4 DOS DE CABILLAUD MSC
PÊCHE SAUVAGE SURGELÉS
"ESCAL"**400 g.
Le kg : 27,23 €.**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...).