

ANIMAUX

-30%5€
75⁽¹⁾**4€
02****CROQUETTES POUR
CHAT STÉRILISÉ
"PERFECT FIT"**1,40 kg. Le kg : 2,87 €. Différentes variétés⁽²⁾**3€
89****SACHETS FRAÎCHEUR
SPÉCIAL CHAT STÉRILISÉ
"PURINA ONE"**

Poulet, bœuf, saumon, dinde ou Agneau, poisson de mer, bœuf, poulet 680 g + 340 g offerts (1.02 kg). Le kg : 3,81 €.

**1€
65****2+1
OFFERT**

L'UNITÉ

**RIZ MICRO-ONDABLE
"TAUREAU AILÉ"**220 g. Le kg : 7,50 €. Par 3 (660 g) : 3,30 € au lieu de 4,95 €. Le kg : 5 €. Différentes variétés.⁽²⁾**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.**

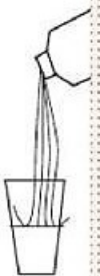
(lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété. Manger de la viande, du poisson (et d'autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) 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...).



(1) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale (2) Voir détails en points de vente.

* 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.