

-60%SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉLE 1^{er} PRODUIT**18€_{,35}**LE 2^e PRODUIT**7€_{,34}**CAFÉ EN GRAINS
EXCELLENCE "MÉO"1 kg. Par 2 (2 kg) : 25,69 € au lieu
de 36,70 €. Le kg : 12,85 €.3€₃₉⁽¹⁾**2€_{,24}****-34%**

PAIN TRANCHÉ "SCHÄR"

Maestro céréale ou Maestro classic
300 g. Le kg : 7,47 €. Également
disponible en variétés Maestro
vital 350 g (le kg : 6,40 €), Pain
campagnard 240 g (le kg : 9,33 €)
ou Pain campagnard aux graines
250 g (le kg : 8,96 €)LE 1^{er} PRODUIT**2€_{,79}**LE 2^e PRODUIT**1€_{,12}****-60%**SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉPAINS AU CHOCOLAT
"LA BOULANGÈRE"400 g. Le kg : 6,98 €. Par
2 (800 g) : 3,91 € au lieu de
5,58 €. Le kg : 4,89 €.**-30%****SUR LES PRODUITS PRÉSENTS EN MAGASIN DE
LA GAMME "KRISPROLLES"**Offre d'avantage immédiat en caisse non cumulable avec les produits de la même
gamme bénéficiant d'un autre avantage immédiat ou d'une autre promotion.**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
conserves. 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.).