

LE 1<sup>er</sup> PRODUIT

4€,39

-60%

SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT

1€,76

**THON ENTIER AU NATUREL "UN PÊCHEUR SACHANT PÊCHER"**

Poids net égoutté : 2 x 140 g (280 g). Le kg : 15,68 €. Par 2 (560 g) : 6,15 € au lieu de 8,78 €. Le kg : 10,98 €.



1€,69

2+1  
OFFERT

L'UNITÉ

**HARICOTS VERTS "BONDUELLE"**

Extra fins. Poids net égoutté : 440 g. Le kg : 3,84 €. Par 3 (1,32 kg) : 3,38 € au lieu de 5,07 €. Le kg : 2,56 €. Également disponible en variétés Petits pois carottes tendres et fondants poids net égoutté 530 g (le kg à l'unité : 3,19 €) ou Petits pois tendres et fondants poids net égoutté 560 g (le kg à l'unité : 3,02 €)

LE 1<sup>er</sup> PRODUIT

1€,77

-68%

SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT

0€,57

**BLÉ L'ORIGINAL "EBLY"**

En vrac ou En sachets 500 g. Le kg : 3,54 €. Par 2 (1 kg) : 2,34 € au lieu de 3,54 €. Le kg : 2,34 €.

## ANIMAUX

PRODUIT  
PARTENAIRELE 1<sup>er</sup> PRODUIT

2€,45

-68%

SUR LE 2<sup>e</sup> PRODUIT  
ACHETÉLE 2<sup>e</sup> PRODUIT

0€,78

**FRIANDISES POUR CHAT PARTY MIX FELIX "PURINA"**

Savoir de l'océan ou Original 200 g. Le kg : 12,25 €. Par 2 (400 g) : 3,23 € au lieu de 4,90 €. Le kg : 8,08 €.

**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](http://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.)

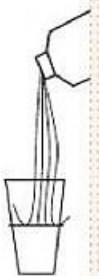
**3/ LIMITER  
LE SUCRE  
ET LES  
PRODUITS  
SUCRÉS.**

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...).

