MARQUE REPÈRE

BIO



2,45 €
PRIX PAYÉ EN CAISSE

1,96 €
TICKET E.Leclerc COMPRIS*

Ticket E.Leclerc 20% avec la Carte
soit 0,49 € sur la carte

PUR JUS D'ORANGE SANS PULPE BIO(3) "BIO VILLAGE"
1 L.

BIO

FRUIT
léger prononcé sec moelleux
PERSONNALITÉ

-34%



~~11,99 €~~ (1)
7,91 €

VIN D'ESPAGNE BIO SAUVIGNON BLANC BIB(1) "ALEXANDRE MONTMIREL"
BAG IN BOX®(2) 11.50% vol. 3 L. Le L : 2,64 €. Existe aussi : Grenache rosé ou Cabernet sauvignon rouge à des degrés d'alcool différents.(4)

BIO

FRUIT
léger prononcé sec doux
PERSONNALITÉ



-30%

~~6,89 €~~ (1)
4,82 €

AOC(5) CLAIRETTE DE DIE TRADITION BIO DOUX(3) "JAILLANCE"
75 cl. Le L : 6,43 €.

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, natures, 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).

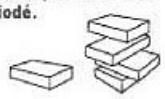
2/ CONSOMMER TROIS PRODUITS LAITIERS PAR JOUR.



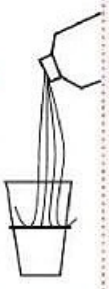
(lait, yaourt, fromage) en **privilégiant la variété**. Manger de la **viande**, du **poisson** (et d'autres produits de la pêche) ou des **oeufs** 1 à 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème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

* 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. (1) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale (2) BAG IN BOX® : Fontaine à vin qui préserve les qualités du vin jusqu'à 6 semaines après ouverture (3) Issu de l'agriculture biologique (4) Voir détails en points de vente. (5) AOC : Appellation d'Origine Contrôlée

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS. DES CONTRÔLES SERONT RÉALISÉS EN CAISSE.