


**2+1
OFFERT**

LE LOT DE 3

**7€
,94**

L'UNITÉ

**3€
,97**
4 BÂTONNETS GLACÉS ALMOND & JAVA VANILLA "NUUI"

268 g. Le kg : 14,81 €.

Par 3 (804 g) : 7,94 € au lieu de 11,91 €. Le kg : 9,88 €.

Même promotion disponible sur d'autres variétés signalées en magasin.⁽¹⁾
**2+1
OFFERT**

LE LOT DE 3

**8€
,94**

L'UNITÉ

**4€
,47**
4 CÔNES GLACÉS NOISETTE & CHOCOLAT "MAGNUM"

260 g. Le kg : 17,19 €.

Par 3 (780 g) : 8,94 € au lieu de 13,41 €. Le kg : 11,46 €.

Même promotion disponible sur d'autres variétés signalées en magasin.⁽¹⁾
**2+1
OFFERT**

LE LOT DE 3

**4€
,74**

L'UNITÉ

**2€
,37**
10 BÂTONNETS SORBET PÊCHE POMME FRAMBOISE "OASIS"

400 g. Le kg : 5,93 €.

Par 3 (1,20 kg) : 4,74 € au lieu de 7,11 €. Le kg : 3,95 €.

Même promotion disponible sur d'autres variétés signalées en magasin.⁽¹⁾

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).

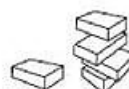
2/ CONSOMMER TROIS PRODUITS LAITIERS PAR JOUR.



(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.).

