



LA BARQUETTE

LE 1^{er} PRODUIT

4€
49

LE 2^e PRODUIT

1€
44

-68%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETE



AIGUILLETES DE POULET PANÉES PRÉFRISES⁽⁴⁾ "ALDELIS"

Véritable aiguillette entière non reconstituée, hyper tendres et croustillantes sans Gluten. 400 g. Le kg : 11,23 €.

Par 2 (800 g) : 5,93 € au lieu de 8,98 €.

Le kg : 7,41 €.

Existe aussi au même prix : Nuggets de Filet de Poulet x12 (320 g) (Le kg : 14,03 €). Viande 100 % filet, enrobage de maïs croustillant, sans Gluten.



LA BARQUETTE

LE 1^{er} PRODUIT

2€
90

LE 2^e PRODUIT

0€
93

-68%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETE



HACHÉ DE POULET CRISPY X2⁽⁴⁾ "ALDELIS"

Viande 100 % filet enrobée de corn flakes, sans Gluten. 240 g. Le kg : 12,08 €.

Par 2 (480 g) : 3,83 €

au lieu de 5,80 €.

Le kg : 7,98 €.



LA BARQUETTE

LE 1^{er} PRODUIT

5€
29

LE 2^e PRODUIT

1€
69

-68%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETE



TENDRESSE DE DINDE À L'AIL⁽⁴⁾ "ALDELIS"

Façon Txuleta tranche fine de haut de cuisson. 400 g. Le kg : 13,23 €.

Par 2 (800 g) : 6,98 €

au lieu de 10,58 €.

Le kg : 8,73 €.



4€
29

LA BARQUETTE

COQUELET CRAPAUDINE⁽⁴⁾ "CAILLOR"

Au choix : Piment d'Espelette, Portugaise ou Méditerranéenne. 550 g. Le kg : 7,80 €.

PRODUIT PARTENAIRE



13€
90

LA BARQUETTE

CAILLES PRÊTES À CUIRE X10⁽⁴⁾ "CAILLOR"

1,5 kg. Le kg : 9,27 €.



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.



Du'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumineuses 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 privilégier le sel iodé.



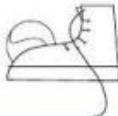
4/ BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ.

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, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible, ...)



⁽⁴⁾ FABRIQUÉ EN

ESPAGNE

⁽⁴⁾ ÉLEVÉ EN

ESPAGNE

⁽⁴⁾ TRANSFORMÉ EN

FRANCE

(4) Voir détails en points de vente.

TOUTES NOS PHOTOS SONT DES SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION.

E.Leclerc

