

ANIMAUX

LE 1^{er} PRODUIT

5€,42

LE 2^e PRODUIT

2€,17

-60%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉPRODUIT
PARTENAIREALIMENT POUR CHAT GOURMET GOLD
"PURINA"Les terrines avec des légumes, Les mousselines ou
Double délice 1,02 kg. Le kg : 5,31 €. Par 2 (2,04 kg) :
7,59 € au lieu de 10,84 €. Le kg : 3,72 €.LE 1^{er} PRODUIT

2€,89

LE 2^e PRODUIT

1€,16

-60%
SUR LE 2^e PRODUIT
ACHETÉ

MOUSSELINE GOURMET REVELATIONS "PURINA"

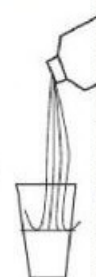
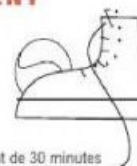
228 g. Le kg : 12,68 €. Par 2 (456 g) :
4,05 € au lieu de 5,78 €. Le kg : 8,88 €.
Différentes variétés⁽³⁾3€,65⁽⁴⁾

2€,55

-30%

PÂTE À TARTINER
"BISCOFF LOTUS"Creamy 410 g. Le kg : 6,22 €.
Également disponible en variété
Crunchy 390 g (le kg : 6,54 €)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
conservé. 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...).E.Leclerc partenaire de la
Charte de Valorisation des
produits frais agricoles,
aquitiques et locauxPlus d'informations sur
www.e.leclerc⁽¹⁾ ORIGINE

FRANCE

⁽²⁾ FABRIQUÉ EN

FRANCE

* Voir modalités en page 2.

(3) Voir détails en points de vente.

(4) Prix conseillé par la coopérative
au(x) point(s) de vente participant à
l'opération commerciale