

-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~4€05~~ 3€07 L'UNITÉ

Écrasé de pomme de terre et truffes "Florette"
La barquette de 2 x 180 g
6€13 les 2 au lieu de 8€18
8€52 le kg au lieu de 11€37
Panachage possible avec : ***écrasé de pommes de terre cèpes et girolles 2 x 180 g "Florette"****
Conditionné en
FRANCE



-68% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~5€95~~ 3€93 L'UNITÉ

Soupe courgette, parmesan et noisettes "Greenshoot"
La brique de 1 litre
7€85 les 2 au lieu de 11€90
3€93 le kg au lieu de 5€95
Panachage possible avec : ***soupe petits pois ricotta et basilic 1 litre "Greenshoot"****
Conditionné en
FRANCE



-60% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~6€05~~ 4€27 L'UNITÉ

Suprême de potiron "Ferme d'Anchin"
La bouteille de 98,5 cl
8€53 les 2 au lieu de 12€18
4€33 le litre au lieu de 6€19
Panachage possible avec : ***les soupes 98,5 cl "Ferme d'Anchin"****
Conditionné en
FRANCE



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~8€25~~ 4€72 L'UNITÉ

Soupe bien-être Bio "Giraudet"
La bouteille de 50 cl
9€43 les 2 au lieu de 12€58
9€43 le litre au lieu de 12€58
Panachage possible avec : ***soupe lentille corail et curry 50 cl "Giraudet"****
Conditionné en
FRANCE

Manger mieux, on y prend goût.

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.

Comment faire en pratique ?

- **AUGMENTER**
  Les fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.
  Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) : il est recommandé de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.
  L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

- **ALLER VERS**
  L'huile de colza, de noix et d'olive : privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
  Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage et fromage blanc : 2 par jour pour les adultes.
  Les féculents complets : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.
  Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).

- **RÉDUIRE**
  L'alcool : l'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.
  Les boissons sucrées, les produits sucrés et ultra-transformés : limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.
  Les produits salés et le sel : limiter les produits salés et le sel.
  La charcuterie : limiter la charcuterie à 150 g par semaine.
  La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.
  Le temps passé assis : ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR **WWW.MANGERBOUGER.FR**