



-34%
IMMÉDIATEMENT
3€29

Beyond Burger "Beyond Meat"

La barquette de 2 = 225 g
14€56 le kg au lieu de 22€08
En promotion également : beyond mince retail 250 g*,
beyond meatballs 200 g*, "Beyond Meat"

Origine
PAYS-BAS



-34%
IMMÉDIATEMENT
2€57

Emincés "Accro"

La barquette de 160 g
16€07 le kg au lieu de 24€32
En promotion également : une sélection de produit au sein de la marque "Accro"

Origine
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
1€61 L'UNITE

Tranché nature "Vegan Deli"

La barquette de 100 g
3€22 les 2 au lieu de 4€30
16€10 le kg au lieu de 21€50
Panachage possible avec : une sélection de produit au sein de la marque "Vegan Deli"*

Origine
BELGIQUE



-60%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
3€22 L'UNITE

Nuggets végétaux et gourmands "HappyVore"

La barquette de 210 g
6€43 les 2 au lieu de 9€18
15€31 le kg au lieu de 21€88
Panachage possible avec : une sélection de produit au sein de la marque "Happyvore"*

Origine
AUTRICHE



-34%
IMMÉDIATEMENT
2€83

Steak "Planted"

La barquette de 120 g
23€59 le kg au lieu de 35€75
En promotion également : les produits de la marque "Planted"

Origine
SUISSE

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 privilier.

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 : priviliez 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 : limitez la charcuterie à 150 g par semaine.

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : privilier 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

* Prix de l'heure. Voir prix et conditions de vente chez les partenaires référencés en magasin. En cas de réduction du produit offert lié à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur la moins chère des produits.

** Remise d'entre 10% sur le montant de l'article concerné, supérieure au montant du remboursement de 50% de la majoration consentie au moment de l'achat. Remise cumulée après déduction des réductions courantes. En cas de réduction ou de perte d'effet à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher des produits. Voir conditions de la carte des réductions en magasin ou sur WWW.MANGERBOUGER.FR.

*** Réduction immédiate en caisse, réalisée à mention en référence au produit pour lequel cette offre est valable pour les trois derniers jours, sous réserve d'stocks disponibles.