



**-34%**  
IMMÉDIATEMENT  
Actif  
**3€29**

#### Beyond Burger "Beyond Meat"

La barquette de 2 = 226 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  
Actif  
**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<sup>nd</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
Actif  
**1€61**  
L'UNITÉ

#### 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<sup>nd</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
Actif  
**3€22**  
L'UNITÉ

#### 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€86

Panachage possible avec : une sélection de produit au sein de la marque "Happyvore"

Origine

AUTRICHE



**-34%**  
IMMÉDIATEMENT  
Actif  
**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 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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

\* Prix différents. Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de réduction ou produit offert lié à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique aux moins chers des produits.

\*\* Remarque relative aux données sur le moment de l'achat concerné, susceptible d'être en vente sur le site de la marque ou en magasin. Remarque relative aux données de l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique aux moins chers des produits. Voir conditions de la carte de fidélité en magasin ou sur [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).

\*\*\* Période immédiate en magasin, relative à l'achat de plusieurs produits au profit des plus pratiqués dans les modes de consommation, tous magasins. Remarque relative.