



+34% OFFERTS

3€09

Mâche +34% offerts "Bonduelle"

Le sachet de 200 g +34% offerts = 266 g
11€62 le kg



**-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
~~2€98~~
1€87
L'UNITÉ

Trio mâche roquette betterave "Florette"

Le sachet de 175 g
3€73 les 2 au lieu de 4€98
10€66 le kg au lieu de 14€23
Panachage possible avec : *maxi mesclun 175 g, duo de mâche et roquette 175 g "Florette"**



**-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
~~2€98~~
2€21
L'UNITÉ

Pommes de terre entières sans peau "Lunor Fraîchement cuit"

La barquette de 370 g
4€42 les 2 au lieu de 5€90
5€98 le kg au lieu de 7€98
Panachage possible avec : *lentilles vertes 300 g, carottes lamelles 280 g, edamame 210 g "Lunor Fraîchement cuit"**

Conditionné en FRANCE



**-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
~~3€98~~
2€69
L'UNITÉ

Écrasé de pommes de terre et carottes "Florette"

La barquette de 2 x 200 g
5€38 les 2 au lieu de 7€18
6€73 le kg au lieu de 8€98
Panachage possible avec : *écrasé de pommes de terre au beurre 2 x 200 g "Florette"**

Conditionné en FRANCE



**-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
~~3€98~~
2€24
L'UNITÉ

Cranberries "Seeberger"

Le sachet de 125 g
4€48 les 2 au lieu de 5€98
17€92 le kg au lieu de 23€92
Panachage possible avec : *chips de coco 110 g, chips de banane sucrées 150 g, mangues séchées en tranche 100 g, caribic royal 200 g, morceaux d'ananas 200 g "Seeberger"**

Conditionné en ALLEMAGNE

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