-30%* IMMÉDIATEMENT soit 1€39

Salade 4 saveurs gourmandes "Bonduelle"
Le sachet de 160 g
8€69 le kg au lieu de 12€44
*En promotion également : laitue 180 g "Bonduelle"**

-30%* IMMÉDIATEMENT soit 4€19

Soupe poulet thaï "Greenshoot"
La cup de 470 ml
8€92 le litre au lieu de 12€74
*En promotion également : soupe lentilles et chorizo 470 ml "Greenshoot"**
Conditionné en
FRANCE

-50% SUR LE 2ème ARTICLE* IMMÉDIATEMENT soit 2€69 L'UNITÉ

Écrasé de pomme de terre au beurre et sel de Guérande "Créaline"
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 : purée de pommes de terre à l'emmental 2 x 200 g, purée aux 5 légumes 2 x 200 g "Florette"**
Conditionné en
FRANCE

-50% SUR LE 2ème ARTICLE* IMMÉDIATEMENT soit 4€64 L'UNITÉ

Amandes décortiquées "Seeberger"
Le sachet de 200 g
9€28 les 2 au lieu de 12€38
23€20 le kg au lieu de 30€95
*Panachage possible avec : amandes grillées non salées 150 g, noix de cajou naturelles 200 g, noix de cajou grillées 150 g, mélange de noix 150 g, mendiant de luxe 150 g "Seeberger"**
Conditionné en
ALLEMAGNE

-30%* IMMÉDIATEMENT soit 3€68

Mélange graines et fruits "Daco Bello"
Le sachet de 250 g
14€72 le kg au lieu de 21€
*En promotion également : mix cranberries 350 g, mêli-mélo cerise 300 g "Daco Bello"**
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**

PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M
Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec le compte M. Hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M en magasin ou sur MONOPRIX.fr