



-60%
SUR LE 2nd ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
3€78
L'UNITÉ

Soupe Bio potimarron et gingembre "Ferme d'Anchin"

La bouteille de 500 ml

7€55 les 2 au lieu de 10€78

7€55 le litre au lieu de 10€78

Panachage possible avec : soupe Bio carotte lait de coco & curcuma 500 ml, soupe Bio légumes sel réduit 500 ml "Ferme d'Anchin"

Conditionné en
FRANCE



**+ 34 %
OFFERT**

2€95

Mâche "Bonduelle"

Le sachet de 200 g + 34% offert = 266 g
11€09 le kg



-50%
SUR LE 2nd ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
2€21
L'UNITÉ

Olives vertes dénoyautées inspiration méridionale "Croc Frais"

La barquette de 180 g

4€42 les 2 au lieu de 5€90

12€28 le kg au lieu de 16€39

Panachage possible avec : olives vertes dénoyautées Bouquet d'herbes 180 g, olives vertes dénoyautées Saveurs d'orient 180 g, olives vertes entières cassées à l'ail 250 g, olives vertes entières à la provençale 250 g "Croc Frais"

Conditionné en
FRANCE



-34%
IMMÉDIATEMENT
3€47

Mélange graines et fruits "Daco Bello"

Le sachet de 250 g

13€88 le kg au lieu de 21€

En promotion également : mix cranberries 300 g, méli-mélo cerises 300 g "Daco Bello"

Conditionné en
FRANCE



-50%
SUR LE 2nd ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
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, mangue séchée en tranche 100g, caribé 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

RETROUVEZ TOUS NOS AVANTAGES SUR NOTRE APP M