



avec la carte M⁺
-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE**
3€58 LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
0€90 CASHIERS
SUR LA CARTE

Jeunes pousses douces "Florette"

Le sachet de 100 g
17€90 le kg
Panachage possible avec : salade mâche roquette et betterave
100 g, mâche et jeunes pousses d'épinard 100 g "Florette"
Prix remisé du lot 2€58**
SOIT 1€34 L'UNITÉ AU LIEU DE 1€79



avec la carte M⁺
-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE**
4€58 LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
1€15 CASHIERS
SUR LA CARTE

Feuille de chêne rouge "Bonduelle"

Le sachet de 125 g
18€32 le kg
Panachage possible avec : feuille de mâche 100 g "Bonduelle"
Prix remisé du lot 3€43**
SOIT 1€72 L'UNITÉ AU LIEU DE 2€29



avec la carte M⁺
-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE**
6€58 LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
1€75 CASHIERS
SUR LA CARTE

Purée de carottes "Florette"

La barquette de 2 x 200 g
8€73 le kg
Panachage possible avec : purée de courgette 2 x 200 g
"Florette"
Conditionné en
FRANCE
Prix remisé du lot 3€23**
SOIT 2€62 L'UNITÉ AU LIEU DE 3€49



avec la carte M⁺
-20%
LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
9€99
2€ CASHIERS
SUR LA CARTE

Mendiant de luxe "Seeburger"

Le sachet de 400 g
24€98 le kg
En promotion également : cornes de noix 500 g, assortiment
de noix 400 g, amandes décortiquées 500 g "Seeburger"
Conditionné en
ALLEMAGNE
SOIT PRIX REMISÉ 7€99**



avec la carte M⁺
-30%
LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
4€69
1€41 CASHIERS
SUR LA CARTE

Amandes décortiquées sans sel "Daco Bello"

Le sachet de 175 g
26€80 le kg
En promotion également : 4 graines grillées sans sel 175 g,
noix de cajou grillées sans sel 175 g, mélange 3 noix 150 g,
mélange 3 noix 150 g "Daco Bello"
Conditionné en
FRANCE
SOIT PRIX REMISÉ 3€28**



avec la carte M⁺
-34%
LE PRODUIT
PARTE EN CASHIER
6€49
2€21 CASHIERS
SUR LA CARTE

Noisettes décortiquées Bio "Maitre Prunille"

Le sachet de 200 g
32€45 le kg
En promotion également : prunilles moelleuses Bio 250 g
"Maitre Prunille"
Conditionné en
FRANCE
SOIT PRIX REMISÉ 4€28**

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⁺