



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

Maxi jeunes pousses "Florette"

Le sachet de 175 g
3€73 les 2 au lieu de 4€98
10€88 le kg au lieu de 14€23
Panachage possible avec : maxi mesclun 175 g "Florette"*



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
Jus
2€62
L'UNITÉ

Purée de carottes "Florette"

La barquette de 2 x 200 g
5€23 les 2 au lieu de 6€98
8€54 le kg au lieu de 8€73
Panachage possible avec : purée de pomme de terre, fromage Boursin, ail et fines herbes 2 x 200 g "Florette**"
Conditionnée en FRANCE



-60%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
Jus
3€75
L'UNITÉ

Soupe Bio 5 légumes "Ferme d'Anchin"

La bouteille de 98,5 cl
7€49 les 2 au lieu de 10€70
3€81 le litre au lieu de 5€43
Panachage possible avec : soupe suprême d'asperge 98,5 cl, soupe suprême de potiron 98,5 cl, soupe Bio petit pois brocoli et courgette 98,5 cl, soupe Bio 8 légumes 30% sel réduit 98,5 cl "Ferme d'Anchin**"
Conditionnée en FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
Jus
2€62
L'UNITÉ

Olives à l'ail des ours "Croc Frais"

La barquette de 150 g
5€23 les 2 au lieu de 6€98
17€44 le kg au lieu de 23€27
Panachage possible avec : les olives 150 g "Croc Frais**"
Conditionnée en FRANCE



-68%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
Jus
2€70
L'UNITÉ

Formule Boost "Daco Bello"

Le sachet de 200 g
5€40 les 2 au lieu de 6€18
13€50 le kg au lieu de 20€45
Panachage possible avec : formule détente 200 g, formule équilibre 200 g, formule zen 200 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 ?

- 1 Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour**, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve.
- 2 Manger du pain et des produits céréaliers**, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).
- 3 Consommer 3 produits laitiers par jour** (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété.
- 4 Manger de la viande, du poisson** (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.
- 5 Limiter les matières grasses ajoutées** (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).
- 6 Limiter le sucre et les produits sucrés** (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.).
- 7 Limiter la consommation de sel** et préférer le sel iodé.
- 8 Boire de l'eau à volonté**, au cours et en dehors des repas.
- 9 Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée** pour les femmes et **3 verres** pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de types whisky ou pastis).
- 10 Pratiquer quotidiennement une activité physique** pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR WWW.MANGERBOUGER.FR

● Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.
* Plus d'infos sur les 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 sur le moins cher des produits.
*** Réduction immédiate en caisse, valable à raison de référence au prix le plus bas pratiqué dans les trois derniers jours, aux rayons Manger Bouger.