

# FRUITS & LÉGUMES



**-30%\*\*\*\***  
IMMÉDIATEMENT  
3€26

## Gaspacho original "Alvalle"

La brique de 1 litre  
3€26 le litre au lieu de 4€65

En promotion également : l'ensemble des gazpachos 1 litre "Alvalle"\*

Conditionné en  
**ESPAGNE**



**-50%\*\*\*\***  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
2€89  
L'UNITÉ

## Olives cassées à l'ail "Croc frais"

La barquette de 250 g  
5€77 les 2 au lieu de 7€70  
11€54 le kg au lieu de 15€40

Panachage possible avec : olives à la provençale 250 g "Croc frais"\*

Conditionné en  
**FRANCE**



**-68%\*\*\*\***  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
3€80  
L'UNITÉ

## Cerneaux de noix Bio "Maitre Prunille"

Le sachet de 125 g  
7€59 les 2 au lieu de 11€50  
30€36 le kg au lieu de 46€

Panachage possible avec : prunille moelleuse Bio 250 g "Maitre Prunille"\*

Conditionné en  
**FRANCE**



**-50%\*\*\*\***  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
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**



**-34%\*\*\*\***  
IMMÉDIATEMENT  
1€45

## Pois chiches "Fraichement bon"

La barquette de 160 g  
9€07 le kg au lieu de 13€75

En promotion également : haricots rouges 160 g, haricots blancs 160 g "Fraichement bon"

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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

\* Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.

\* Prix différencié. Voir 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, calculée à minima en référence au prix le plus bas pratiqué dans les trente derniers jours, tous magasins Monoprix confondus.