

FRUITS & LÉGUMES



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€99~~
1€49
L'UNITÉ

Feuille de chène verte "Florette"

Le sachet de 150 g
2€98 les 2 au lieu de 3€98
9€94 le kg au lieu de 13€27
Panachage possible avec : feuille de chène rouge 150 g "Florette"



-20%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€36~~
2€36
L'UNITÉ

Mâche "Bonduelle"

Le sachet de 200 g
11€80 le kg au lieu de 14€75



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

Purée de carottes "Florette"

La barquette de 2 x 200 g
5€23 les 2 au lieu de 6€98
6€54 le kg au lieu de 8€72
Panachage possible avec : purée de pommes de terre 2 x 200 g "Florette"*
Conditionné en
FRANCE



-34%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~1€65~~
1€45
L'UNITÉ

Pommes de terre entières "Lunor"

La barquette de 500 g
2€90 le kg au lieu de 4€40
Conditionné en
FRANCE



-60%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€80~~
2€80
L'UNITÉ

Gaspacho "Ferme d'Anchin"

La bouteille de 500 ml
5€59 les 2 au lieu de 7€98
5€59 le litre au lieu de 7€98
Panachage possible avec : gaspacho 74 cl "Ferme d'Anchin"*
Conditionné en
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€74~~
3€74
L'UNITÉ

Mélange grillé salé "Seeberger"

Le sachet de 150 g
7€48 les 2 au lieu de 9€98
24€94 le kg au lieu de 33€27
Panachage possible avec : noix de cajou grillées salées 150 g, amandes grillées salées 150 g, amandes fumées grillées salées 150 g, noix de macadamia 80 g, trail mix 150 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