



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€35~~
1€79
L'UNITÉ

Jeunes pousses "Bonduelle"

Le sachet de 145 g + 40% offerts = 195 g
3€58 les 2 au lieu de 4€78
9€18 le kg au lieu de 12€26



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€85~~
1€42
L'UNITÉ

Trio mâche roquette betterave "Florette"

Le sachet de 100 g
2€83 les 2 au lieu de 3€78
14€15 le kg au lieu de 18€90
Panachage possible avec : jeunes pousses
100 g "Florette"*



-60%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€55~~
2€80
L'UNITÉ

Gaspacho "Ferme d'Anchin"

Le pot de 500 ml
5€59 les 2 au lieu de 7€98
5€59 le kg au lieu de 7€98
Panachage possible avec : les soupes
et gaspachos "Ferme d'Anchin"*
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

PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M*

Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec le compte M*. Hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M* en magasin ou sur MONOPRIX.fr.