

FRUITS & LÉGUMES



**-20%
IMMÉDIATEMENT**
8€79

Corbeille Jaya "Daco Bello"

La corbeille de 310 g
28€36 le kg au lieu de 35€45
Conditionné en
FRANCE



**-34%
IMMÉDIATEMENT**
2€87

Amandes en poudre "Daco Bello"

Le sachet de 125 g
22€97 le kg au lieu de 34€80
En promotion également : la gamme d'aide
culinaire "Daco Bello"**

Conditionné en
FRANCE



**-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
2€66
L'UNITÉ

Olives vertes dénoyautées au basilic pourpre "Croc'frais"

La barquette de 150 g
5€32 les 2 au lieu de 7€10
17€74 le kg au lieu de 23€67
Panachage possible avec : les olives 150 g
"Croc'frais"**
Conditionné en
FRANCE



**-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
2€99
L'UNITÉ

Purée de marron et pointe de crème fraîche "Florette"

La barquette de 2 x 180 g
5€98 les 2 au lieu de 7€98
8€31 le kg au lieu de 11€09
Panachage possible avec : purée de pommes de terre vitelotte 2 x 180 g, écrasé de pomme de terre aux cèpes et girolles 2 x 180 g, écrasé de pommes de terre à la truffe 2 x 180 g "Florette"

Conditionné en
FRANCE



**-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT**
1€42
LE SACHET

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"**

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

● Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.

* Prix différent. 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.