

# FRUITS & LÉGUMES



**-50%**  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
~~1€55~~  
**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"



**-50%**  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
~~2€50~~  
**2€10**  
L'UNITÉ

## Chou-fleur prêt à croquer "Florette"

Le sachet de 180 g

**4€20 les 2 au lieu de 5€60**

11€67 le kg au lieu de 15€56



**-68%**  
SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE  
IMMÉDIATEMENT  
~~2€70~~  
**1€78**  
L'UNITÉ

## Gaspacho conventionnel "Greenshoot"

La bouteille de 330 ml

**3€56 les 2 au lieu de 5€40**

5€40 le litre au lieu de 8€19

Panachage possible avec : gaspacho andalou Bio 500 ml "Greenshoot"\*

Origine  
**FRANCE**



**-34%\*\*\*\***  
IMMÉDIATEMENT  
~~2€50~~  
**1€97**  
L'UNITÉ

## Chouchou "Daco Bello"

Le pot de 300 g

6€57 le kg au lieu de 9€97

En promotion également : chouchou lovers 150 g "Daco Bello"\*

Origine  
**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 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.