

-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~2€19~~ 1€64 L'UNITÉ

Cœur de laitue "Florette"
Le sachet de 200 g
3€28 les 2 au lieu de 4€38
8€20 le kg au lieu de 10€95
Panachage possible avec : *feuille de chêne verte 150 g, feuille de chêne rouge 150 g "Florette"**



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~2€15~~ 1€61 L'UNITÉ

Mâche et roquette "Bonduelle"
Le sachet de 100 g
3€22 les 2 au lieu de 4€30
16€10 le kg au lieu de 21€50
Panachage possible avec : *feuille de mâche 100 g "Bonduelle"**



-68% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~6€05~~ 4€02 L'UNITÉ

Soupe thaï poulet "Greenshoot"
La cup de 300 ml
8€04 les 2 au lieu de 12€18
13€40 le litre au lieu de 20€30
Panachage possible avec : *soupe lentilles et chorizo 470 ml, velouté de cèpes 500 ml "Greenshoot"**
Conditionné en FRANCE



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~4€05~~ 3€52 L'UNITÉ

Velouté 8 légumes du potager "Florette"
Le bouteille de 1 litre
7€03 les 2 au lieu de 9€38
3€52 le litre au lieu de 4€69
Panachage possible avec : *velouté 6 légumes sel réduit 1 litre, soupe moulinée légumes verts 1 litre, velouté potiron et carottes 1 litre "Florette"**
Conditionné en FRANCE



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~3€85~~ 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, olives à l'ail des ours 150 g, olives au thym citron 150 g, olives basilic pourpre 150 g "Croc frais"**
Conditionné en FRANCE



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~3€65~~ 2€74 L'UNITÉ

Écrasé de pommes de terre et carotte "Florette"
La barquette de 2 x 200 g
5€47 les 2 au lieu de 7€30
6€84 le kg au lieu de 9€13
Panachage possible avec : *écrasé de pommes de terre au beurre 2 x 200 g "Florette"**
Conditionné en FRANCE



-50% SUR LE 2ÈME ARTICLE IMMÉDIATEMENT
~~4€65~~ 3€74 L'UNITÉ

Amandes grillées "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 150 g, mendiants de luxe 150 g, mélange de noix 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**