

FRUITS & LÉGUMES



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€95~~
1€49
L'UNITÉ

Feuille de chêne 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 chêne rouge 150 g "Florette"



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€95~~
2€69
L'UNITÉ

Écrasé pomme de terre & comté "Florette"

La barquette de 2 x 200 g
5€38 les 2 au lieu de 7€18
6€73 le kg au lieu de 8€98
Panachage possible avec : écrasé de pommes de terre aux deux carottes 2 x 200 g "Florette"*
Conditionné en FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€95~~
2€96
L'UNITÉ

Olives dénoyautées aux herbes "Croc Frais"

La barquette de 200 g
5€92 les 2 au lieu de 7€90
14€80 le kg au lieu de 19€75
Panachage possible avec : les olives dénoyautées 200 g "Croc Frais"*
Conditionné en FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~5€74~~
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, mendiant de luxe 150 g, mélange de noix 150 g "Seeberger"*
Conditionné en ALLEMAGNE



-34%****
IMMÉDIATEMENT
~~3€65~~
3€73
L'UNITÉ

Amandes décortiquées grillées non salées "Maître Prunille"

Le sachet de 250 g
14€92 le kg au lieu de 22€60
En promotion également : raisins golden moelleux 500 g "Maître Prunille"*
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

● 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.