

Trouvez la fève gagnante et remportez une œuvre de l'artiste Bishop Parigo*



1. Babka framboise pistache
par Noémie Honiat
6€³⁰ la pièce



2. Galette des Rois framboise pistache
"Monoprix Gourmet" x Noémie Honiat
16€⁹⁰ la pièce



3. Galette des Rois noisettes pâte à tartiner
"Monoprix Gourmet" x Noémie Honiat
16€⁹⁰ la pièce



4. Galette des Rois framipane
"Monoprix Gourmet" x Noémie Honiat
13€⁹⁰ la pièce



5. Galette des Rois pomme
"Monoprix Gourmet" x Noémie Honiat
13€⁹⁰ la pièce

1. La pièce de 360 g. Élaboré en FRANCE 2. La pièce pour 6 personnes. Élaboré en FRANCE 3. La pièce pour 6 personnes. Élaboré en FRANCE
4. La pièce pour 6 personnes. Élaboré en FRANCE 5. La pièce pour 6 personnes. Élaboré 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

* Du 17 décembre 2025 au 3^e février 2026. Les 21, 25 et 26 décembre, les 1^{er}, 4, 11, 18 et 25 janvier et le 1^{er} février, uniquement pour les magasins ouverts les dimanches et jours fériés. La Société Monoprix organise du 17 décembre 2025 au 1^{er} février 2026 inclus, un jeu avec obligation d'achat d'une galette ou couronne des Rois au rayon Pain en ville des magasins Monoprix et MONOP' participant à l'opération en France Métropolitaine et Corse (liste des magasins participants disponible sur www.monoprix.fr). Dans ladite galette ou couronne (à l'exception des galettes individuelles : framipane, pâte à tartiner et à l'exception des galettes vendues au rayon Boulangerie Viennoiserie Pâtisserie Industrielle), vous pourrez découvrir une des quinze (15) fèves gagnantes PAC-MAN permettant de gagner une des quinze (15) œuvres originales signées par l'artiste. La participation au jeu implique l'acceptation du règlement, disponible sur www.monoprix.fr. Les gagnants sont informés que pour la remise des lots, la société Monoprix et son prestataire en charge de la collecte des fèves gagnantes traiteront leurs nom, prénom, adresse postale et leur numéro de téléphone. Ces données seront conservées 1 an à compter de la clôture du jeu. Ils disposent d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité de vos données personnelles à tout moment : par téléphone : 0 800 04 7000 (service et appel gratuits), par email : dpo-monoprix@monoprix.fr, par courrier : MONOPRIX Service Clients 14/16 rue Marc Bloch 92110 - CLICHY. En cas de difficulté ou de litige, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Pour plus d'information sur le traitement de vos données, consultez notre Charte de protection des données personnelles & Cookies.