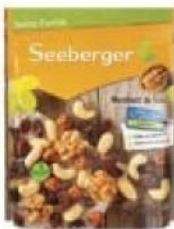


FRUITS & LÉGUMES



**-20%
IMMÉDIATEMENT
7€99**

Mendant de luxe "Seeberger"

Le sachet de 400 g
19€98 le kg au lieu de 24€98

En promotion également : cerneaux de noix 500 g, assortiment de noix 400 g, amandes décortiquées 500 g "Seeberger"*

Origine
ALLEMAGNE



**-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
2€17
L'UNITÉ**

Baby carrots "Florette"

Le sachet de 250 g
4€33 les 2 au lieu de 5€78
8€66 le kg au lieu de 11€56
Panachage possible avec : radis à croquer 200 g "Florette"*



**-50%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
2€09
L'UNITÉ**

Maxi mesclun "Florette"

Le sachet de 175 g
4€18 les 2 au lieu de 5€58
11€95 le kg au lieu de 15€95
Panachage possible avec : trio mâche roquette betterave 175 g "Florette"*



**-30%
IMMÉDIATEMENT
4€05**

Soupe courgette, parmesan et noisettes "Greenshoot"

La brique de 1 litre
4€05 le litre au lieu de 5€79

En promotion également : soupe petits pois ricotta et basilic 1 litre "Greenshoot"*



**-60%
SUR LE 2^{ME} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
3€78
L'UNITÉ**

Soupe 8 légumes Bio "Ferme d'Anchin"

La bouteille de 500 ml
7€55 les 2 au lieu de 10€78
7€55 le litre au lieu de 10€78
Panachage possible avec : les soupes 500 ml "Ferme d'Anchin"*

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 : priviliez 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 : privilier 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

PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M⁺

Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec le compte M+. hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M+ en magasin ou sur MONOPRIX.fr