



+34% OFFERTS
2€65

Jeunes pousses + 34% offerts "Bonduelle"

Le sachet de 145 g + 34% offerts = 195 g
13€59 le kg



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT
3€52 L'UNITÉ

Velouté 8 légumes du potager "Florette"

La 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 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT
2€62 L'UNITÉ

Purée de carottes "Florette"

La barquette de 2 x 200 g

5€23 les 2 au lieu de 6€98

6€54 le litre au lieu de 8€73

Panachage possible avec : *purée de petits pois 2 x 200 g "Florette"***

Conditionné en FRANCE



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

Baby carottes "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, chou-fleur à croquer 180 g "Florette"***



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT
4€72 L'UNITÉ

Soupe bien-être Bio "Giraudet"

La bouteille de 50 cl

9€43 les 2 au lieu de 12€58

9€43 le litre au lieu de 12€58

Panachage possible avec : *soupe lentille corail et curry 50 cl "Giraudet"***

Conditionné en FRANCE



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT
3€11 L'UNITÉ

Nuts'n berries "Seeberger"

Le sachet de 150 g

6€22 les 2 au lieu de 8€30

20€74 le kg au lieu de 27€67

Panachage possible avec : *mélange grillé non salé 150 g, amandes grillées 150 g, noix de cajou grillées 150 g, mélange de noix 150 g, mendiante de luxe 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