

FRUITS & LÉGUMES



Mâche et roquette "Bonduelle"

Le sachet de 100 g
2€77 les 2 au lieu de 3€70
 13€85 le kg au lieu de 18€50
 Panachage possible avec : laitue 180 g "Bonduelle"*



Mâche Bio "Florette"

Le sachet de 80 g
2€98 les 2 au lieu de 3€98
 1€87 les 100 g au lieu de 2€49
 Panachage possible avec : roquette Bio 80 g "Florette"*



Gaspacho original "Alvalle"

Le lot de 2 briques de 1 litre
12€57 les 2 au lieu de 17€96
 3€15 le litre au lieu de 4€49
 Conditionné en ESPAGNE



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 : graines mélange spécial salade 150 g, mélange cajou et cranberries 150 g, cranberries 125 g, mangues séchées 100 g, gingembre confit 200 g "Seeberger"*
 Conditionné en ALLEMAGNE



Soupe aux 5 légumes Bio "Ferme d'Anchin"

La cup de 300 ml
5€17 les 2 au lieu de 7€38
 8€62 le litre au lieu de 12€30
 Panachage possible avec : soupe Bio petits pois brocolis et courgettes 300 ml, soupe Bio lentilles corail et cumin 300 ml, velouté Bio champignons et cèpes 300 ml "Ferme d'Anchin"*
 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