



+34% OFFERTS

2€55

Jeunes pousses + 34 % offerts "Bonduelle"

Le sachet de 145 g + 34 % offerts = 195 g
13€08 le kg



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT

2€02 L'UNITÉ

Baby carottes "Florette"

Le sachet de 250 g
4€03 les 2 au lieu de 5€38
8€06 le kg au lieu de 10€76



-34% IMMÉDIATEMENT

1€75

Pommes de terre entières sans peau "Lunor fraîchement cuit"

La barquette de 370 g
4€73 le kg au lieu de 7€16
En promotion également : **lentilles vertes 300 g, lentilles, petit épeautre 250 g, carottes lamelles 280 g, edamame 210 g "Lunor fraîchement cuit"**
Conditionné en **FRANCE**



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT

2€69 L'UNITÉ

Écrasé de pomme de terre et carotte "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 au comté 2 x 200 g "Florette"**
Conditionné en **FRANCE**



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT

4€65 L'UNITÉ

Soupe bien-être Bio "Giraudet"

La bouteille de 50 cl
9€30 les 2 au lieu de 12€40
0€93 les 100 ml au lieu de 1€24
Panachage possible avec : **soupe lentille corail et curry 50 cl "Giraudet"**
Conditionné en **FRANCE**



-50% SUR LE 2^{ème} ARTICLE IMMÉDIATEMENT

3€12 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 : **amandes grillées non salées 150 g, noix de cajou grillées 150 g, mélange grillé sans sel ajouté 150 g, mélange de fruits à coque 150 g et mendiant 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