

FRUITS & LÉGUMES



Feuille de chêne verte +34% offerts "Bonduelle"

Le sachet de 234,5 g
12€61 le kg



Gaspacho original "Alvalle"

La brique de 1 litre
3€21 le litre au lieu de 4€59

En promotion également : *gaspacho tomate, menthe et basilic 1 litre, soupe froide salmorejo 1 litre "Alvalle"**

Origine
ESPAGNE



Radis à croquer "Florette"

Le sachet de 200 g
4€33 les 2 au lieu de 5€78
10€83 le kg au lieu de 14€45

Panachage possible avec : *baby carrots 250 g "Florette"**



Soupe Bio lentille, corail et cumin "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 petit pois, brocolis et courgettes 300 ml, soupe Bio 5 légumes 300 ml "Ferme d'Anchin"**

Origine
FRANCE



Mendiant de luxe "Seeberger"

Le sachet de 150 g

6€13 les 2 au lieu de 8€18

20€44 le kg au lieu de 27€27

Panachage possible avec : *mélange de noix 150 g, amandes natures 200 g, noix de cajou natures 200 g, noisettes décortiquées 200 g, cerneaux de noix 150 g "Seeberger"**

Origine
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

* Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.

* Prix différent. Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de réduction ou produit offert lié à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher des produits.

**** Réduction immédiate en caisse, calculée à minima en référence au prix le plus bas pratiqué dans les trente derniers jours, tous magasins Monoprix confondus.