

FRUITS & LÉGUMES



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~1€95~~
1€49
L'UNITÉ

Mâche Bio "Florette"

Le sachet de 80 g
2€98 les 2 au lieu de 3€98
18€63 le kg au lieu de 24€88
Panachage possible avec : roquette Bio 80 g, jeunes pousses Bio 80 g "Florette"*



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~1€78~~
1€34
L'UNITÉ

Mâche et roquette "Bonduelle"

Le sachet de 100 g
2€67 les 2 au lieu de 3€56
13€35 le kg au lieu de 17€80
Panachage possible avec : laitue 100 g "Bonduelle"*



-60%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~6€59~~
6€29
L'UNITÉ

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
Origine
ESPAGNE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€69~~
2€09
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 pomme de terre au beurre & sel de Guérande 2 x 200 g "Florette"*

Conditionné en
FRANCE



-30%
IMMÉDIATEMENT
~~2€99~~
2€09

Mélange salade la croquante "Daco Bello"

Le sachet de 125 g
16€72 le kg au lieu de 23€92
En promotion également : pignon de pin 100 g, amandes décortiquées 125 g, cerneaux de noix 125 g "Daco Bello"*

Conditionné
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€99~~
2€09
L'UNITÉ

Nuts'n berries "Seeberger"

Le sachet de 150 g
5€98 les 2 au lieu de 7€98
19€94 le kg au lieu de 26€60
Panachage possible avec : graines mélange spécial salade 150 g, mélange cajou & cranberries, cranberries 125 g, mangues séchées 100 g, morceaux de gingembre confit 200 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

* 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.