



**+34% OFFERT**  
**2€89**

### Feuille de chène verte + 34% offerts "Bonduelle"

Le sachet de 234,5 g  
12€35 le kg



**-50% SUR LE 2<sup>ème</sup> 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  
Panachage possible avec : radis à croquer 200 g "Florette"\*



**-60% SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT**  
**2€31 L'UNITÉ**

### Soupe aux 5 légumes Bio "Ferme d'Anchin"

La cup de 300 ml  
**4€61 les 2 au lieu de 6€58**  
7€69 le litre au lieu de 10€97  
Panachage possible avec : soupe Bio petit pois brocoli et courgette 300 ml, soupe Bio lentille corail et cumin 300 ml "Ferme d'Anchin"\*

Conditionné en **FRANCE**



**-34% IMMÉDIATEMENT**  
**1€45**

### Pommes de terre entières "Lunor"

La barquette de 500 g  
2€90 le kg au lieu de 4€40  
Conditionné en **FRANCE**



**-68% SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT**  
**4€35 L'UNITÉ**

### Noisettes décortiquées Bio "Maître Prunille"

Le sachet de 200 g  
**8€70 les 2 au lieu de 13€18**  
21€75 le kg au lieu de 32€95  
Panachage possible avec : prunilles moelleuses Bio 250 g "Maître Prunille"\*

Conditionné en **FRANCE**



**-50% SUR LE 2<sup>ème</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT**  
**2€96 L'UNITÉ**

### Mendiant de luxe "Seeberger"

Le sachet de 150 g  
**5€92 les 2 au lieu de 7€90**  
19€74 le kg au lieu de 26€34  
Panachage possible avec : amandes natures 200 g, noix de cajou natures 150 g, noisettes décortiquées 200 g, cerneaux de noix 150 g, mélange de noix 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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

**PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M\***

Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec le compte M\*. Hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M\* en magasin ou sur [MONOPRIX.fr](http://MONOPRIX.fr).