



-20%****
IMMÉDIATEMENT
~~1€95~~
1€59

Feuilles de mâche "Bonduelle"

Le sachet de 100 g
15€90 le kg au lieu de 19€90



-30%****
IMMÉDIATEMENT
~~2€95~~
2€07

Chouchou "Daco Bello"

Le pot de 300 g
6€90 le kg au lieu de 9€84

En promotion également : mix mangue 200 g, mix tropical 225 g "Daco Bello"*

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

● 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.