



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€15~~
1€61
L'UNITÉ

Cœur de laitue "Florette"

Le sachet de 200 g

3€22 les 2 au lieu de 4€30

8€05 le kg au lieu de 10€75

Panachage possible avec : mâche 200 g, carottes rapées 250 g "Florette"



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~3€98~~
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€97

Panachage possible avec : écrasé de pomme de terre au beurre et sel de Guérande 2 x 200 g "Florette"

Conditionné en
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~8€92~~
4€46
L'UNITÉ

Amandes décortiquées "Seeberger"

Le sachet de 200 g

8€92 les 2 au lieu de 11€90

22€30 le kg au lieu de 29€75

Panachage possible avec : amandes grillées non salées 150 g, noix de cajou naturelles 200 g, noix de cajou grillées 150 g, mélange de noix 150 g, 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