

**1,85**  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Orangina  
Miss O! mûre  
1,5 l  
1,23 € le litre

**0,93**  
SOIT  
REMBOURSE

**50%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°18**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PRODUIT**

**3124480180841**



**3,49**  
Le lot de 3  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Cidre brut Écusson  
5% vol.  
3 x 33 cl - soit 0,99 l  
3,53 € le litre

**3,49**  
LE LOT DE 3  
SOIT  
REMBOURSE

**100%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°21**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PACK**

**3182280052485**



**1,85**  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Orangina  
Miss O! passion  
1,5 l  
1,23 € le litre

**0,93**  
SOIT  
REMBOURSE

**50%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°19**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PRODUIT**

**3124480180872**



**3,49**  
Le lot de 3  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Cidre doux Écusson  
2,5% vol.  
3 x 33 cl - soit 0,99 l  
3,53 € le litre

**3,49**  
LE LOT DE 3  
SOIT  
REMBOURSE

**100%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°22**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PACK**

**3182280052492**



**4,60**  
Le pack  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Bière blonde aromatisée  
poire Grimbergen  
5% vol. - 6 x 25 cl  
soit 1,5 l - 3,07 € le litre

**4,60**  
LE PACK  
SOIT  
REMBOURSE

**100%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°20**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PACK**

**3080216037875**



**3,49**  
Le lot de 3  
PREL PAYÉ EN CAISSE

Cidre rosé Écusson  
3% vol.  
3 x 33 cl - soit 0,99 l  
3,53 € le litre

**3,49**  
LE LOT DE 3  
SOIT  
REMBOURSE

**100%**  
REMBOURSE

**OFFRE N°23**

**COLLEZ ICI  
LE CODE-BARRES DÉCOUPÉ  
DU PACK**

**3182280052508**



**LABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.**



# MANGER & BOUGER

font partie des plaisirs  
de la vie et peuvent vous aider,  
vous et vos proches,  
à rester en bonne santé.

## Comment faire en pratique ?

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.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

— 1 —

Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ; manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit en privilégiant les aliments céréaliers complets.

— 2 —

Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

— 3 —

Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ; boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

— 4 —

Limiter les matières grasses ajoutées : beurre, huile, crème fraîche et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.).

— 5 —

Limiter le sucre et les produits sucrés : sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.

— 6 —

Pratiquer une activité physique quotidiennement. Pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

— 7 —

Consommer 3 produits laitiers par jour : lait, yaourts, fromage en privilégiant la variété.

— 8 —

Ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes : 1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis.

> du 15 au 20 octobre

**Intermarché**