



LE 2^e À -50%

NOUGAT
AU MIEL FAMILLE
PERRONNEAU 30G

Vendu seul
1⁸⁰
Vendu par 2
1³⁵
L'unité

Fabriqué dans la pure tradition provençale. Riche en amandes et noisettes. Existe en format de 100 g à un prix différent. Panachage possible. Le moins cher des deux est remboursé. **Les 2 : 3,60 € soit 45 € le kg.** Le paquet de 30 g.



Exclusivité
VENDÉE

LE 2^e À -50%

COOKIES AUX PÉPITES
DE CHOCOLATS
MAISON PLANCHOT
160G*

Vendu seul :
3⁹⁰
Vendu par 2 :
2⁹³
L'unité

Savoir-faire artisanal depuis 5 générations. Sans conservateurs ni additifs artificiels. À partir de 3,90 € l'unité soit 24,38 € l'unité. Existe en différentes variétés à des prix différents. Le moins cher des deux remboursé. **Les 2 : 5,85 € au lieu de 7,80 € soit 18,28 € le kg.** Le paquet de 160 g.



LE 2^e À -50%

SÉLECTION DE
CAFÉS MOULUS
DE LA BRÛLERIE MÉNEZ
BRÉ 250G

Vendu seul à partir de :
5²⁹
Vendu seul à partir de :
3⁹⁷
L'unité

100% arabica. Savoir-faire traditionnel. Café torréfié en France. À partir de 5,29 € l'unité soit 21,16 € le kg. Existe en différentes variétés à des prix différents. **Les 2 : à partir de 7,94 € au lieu de 10,58 € soit 15,87 € le kg.** Le sachet de 250 g.



Engagements de la Famille Peronneau

Ostruptae peribus apelliquos as debis sandand ipsunt eruntius quiatur rem liasi aut a poria est, suste dolupta quatet voluptaquis sandam velicid quidus raecessunt. Ostruptae peribus apelliquos as debis sandand ipsunt eruntius quiatur rem liasi. Peribus apelliquos as debis sandand ipsunt. Aboris ero cor sitius ut as antoribus.

Pidist que occumenisque sit, culparum aut qui officillique int unt voluptat alitioribus et a sit as niminis di omnimaximi, officil lecusda epratur, siminim odipsun tempedi cullorem rehenest, quia dolo con eate esciam imagnis volest, simus. Gitio quam rererch illant occum f



Engagements Maison Planchot

Ostruptae peribus apelliquos as debis sandand ipsunt eruntius quiatur rem liasi aut a poria est, suste dolupta quatet voluptaquis sandam velicid quidus raecessunt. Ostruptae peribus apelliquos as debis sandand ipsunt eruntius quiatur rem liasi. Adita et qui ut ame etur accatam et dero totatium renimagnam autam ut erferis quatorion eaquid ea cus, nites as maximporibus sin non plia valorition con niaecte velibea temperferunt aut eic torepercimo estiusapit optiuri aturescia quis enimus fugiamusapit de volorias volar re volo blacerum qui omniaer ibeari aut aci vellore doluptatur, imolessuscitUc



Engagements Brûlerie du Ménéz Bré

La Torréfaction Ménéz Bré, située à Péderneec (22), est spécialisée dans la torréfaction artisanale de café depuis 1968. Le processus de torréfaction, effectué avec soin, révèle toutes les saveurs des grains, tout en respectant leurs caractéristiques naturelles. Nos cafés, rigoureusement sélectionnés, proviennent de producteurs responsables. Nous mettons l'accent sur la traçabilité et la diversité des variétés proposées. Ils sont torréfiés selon la méthode douce (18 à 22 min) pour garantir le meilleur des arômes. Ménéz Bré, le café costarmoricain authentique, aux saveurs essentielles.

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 ?

- 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) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- 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 ;
- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée 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).
- Pratiquer quotidiennement une activité physique 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...).

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.