

MONOPRIX

VOUS ALLEZ ADORER

MANGER MIEUX

POUR DE BON



MONOPRIX.FR

# QUE DU BON !

Mieux manger, c'est avant tout se faire plaisir en mangeant des produits savoureux et de qualité, tout en respectant l'environnement. C'est pourquoi, depuis plus de 25 ans, Monoprix accompagne ses clients vers une consommation responsable, qui allie qualité et plaisir.

## NOS ENGAGEMENTS EN CHIFFRES



**2 200 produits**

issus de l'agriculture biologique sont proposés chez Monoprix (dont 460 sous la marque Monoprix Bio).



**28 références**

labellisées Bleu-Blanc-Cœur (volaille, jambon, lapin) sont proposées dans les rayons de Monoprix.



**100 % des œufs**

sont issus de poules élevées hors cage, toutes marques confondues.



**12 références**

de poissons labellisées MSC\* (Marine Stewardship Council).



**100 % du lait**

Monoprix est issu de fermes françaises engagées dans une démarche pour le bien-être des vaches\*\*.

\* Référentiel environnemental pour une pêche durable et bien gérée.  
\*\* Sauf lait à teneur réduite en lactose.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

MONOPRIX

# TOP 4

## DES HERBES AROMATIQUES

Avec les herbes aromatiques et les épices, vos petits plats prennent des couleurs et vous offrent de nouvelles saveurs. Si elles sont reconnues pour leurs avantages culinaires, elles ont aussi des super pouvoirs ! Anti-oxydantes, sources de minéraux, elles remplacent le sel, le sucre et les mauvaises graisses. Aussi, n'hésitez pas à mélanger les herbes séchées et fraîches.



**ORIGAN :**  
Le meilleur allié contre l'inflammation aigüe ou chronique des bronches... et le meilleur ami des pizzas !



**MARJOLAINE :**  
En plus de relever le goût de n'importe quel ragoût, elle est anti-oxydante. C'est votre cerveau qui va être content !



**MÉLISSE :**  
Anti-stress, c'est la complice des nuits paisibles et des journées zen.



**MENTHE POIVRÉE :**  
En infusion et dans les salades, elle vous remettra aussi les idées en place si vous venez de subir un choc émotionnel.



## NOS ENGAGEMENTS : UNE AGRICULTURE POUR UNE MEILLEURE PROTECTION DES POLLINISATEURS

Les abeilles et autres pollinisateurs sont un maillon essentiel de notre chaîne alimentaire. Pour stopper leur déclin et assurer un avenir durable à nos enfants, il est donc urgent de les protéger. Avec la démarche MONOPRIX TOUS CULTIV'ACTEURS, Monoprix s'engage à cultiver des produits qui ont du goût, aider à réduire l'usage des pesticides pour mieux protéger les abeilles et partager des bonnes pratiques, plus respectueuses de l'environnement. Co-construit avec le label BEE FRIENDLY® et des experts du monde agricole, ce programme a pour ambition de devenir un véritable lieu d'échange de bonnes pratiques et d'innovation.



**12** filières  
de fruits et légumes concernées.



**33** cultiv'acteurs  
engagés.



**28** critères  
à respecter en termes de traçabilité  
des produits, usage de pesticides,  
protection de la biodiversité...



MONOPRIX

# NOS ENGAGEMENTS : DU BIO DANS L'ASSIETTE

Baguettes, fruits et légumes, vins... Monoprix s'engage à démocratiser le bio grâce à une offre toujours plus complète dans ses rayons.



**2 200 produits**

issus de l'agriculture biologique proposés dans nos rayons.



**+ 460 références**

de la marque Monoprix Bio.



**100 magasins**

distribuent des fruits et légumes frais et des fruits secs bio en vrac, partout en France.



**1 baguette**

fabriquée à partir d'une farine bio vient remplacer la baguette traditionnelle, au même prix.

## A SAVOIR...

Le terme « bio » désigne un produit issu de l'agriculture biologique. Ce mode de production agricole n'utilise aucun produit chimique de synthèse, comme les pesticides, les herbicides chimiques, les fertilisants artificiels... Il met également en œuvre des pratiques respectueuses du bien-être animal.



MONOPRIX

Part des aliments pour une assiette pour le repas du midi ou du soir.



### FRUITS ET LÉGUMES

Au moins 500 grammes. Cela signifie que, dans une journée, il faut manger 5 portions de 80 à 100 grammes. Par exemple : une tomate de taille moyenne + une poignée de haricots verts + un bol de soupe + une pomme + 5 fraises.



# ÉQUILIBRE

## EXPLICATIONS PAR LE MENU



### FÉCULENTS

À chaque repas. À doser selon l'appétit. Pain, céréales ou légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs). Soit 1/3 à 1/4 de l'assiette.

### PRODUITS LAITIERS

On applique la règle des trois (un à chaque repas). Yaourt, lait, fromage blanc, fromage...

### MATIÈRES GRASSES

N'oubliez pas la cuisson vapeur ou en papillote, qui ne nécessite pas de matière grasse (soit 1 petite portion par repas). Un peu mais pas trop.

À table et entre les repas : consommez de l'eau à volonté !



### VIANDE, POISSON, ŒUF

100 grammes, une à deux fois par jour, c'est suffisant. C'est l'équivalent d'un steak haché, d'une cuisse de poulet, d'un pavé de saumon ou de deux œufs (soit 1/4 de l'assiette).

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

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# DES IDÉES QUI FONT RECETTE



## VITAMINES ET ANTIOXYDANTS : LE SMOOTHIE QUI A TOUT COMPRIS

Une pomme, un kiwi, une banane, trois oranges, un citron, quelques fraises ou framboises. Je mets les fruits découpés dans mon blender. Je mixe. Je rajoute éventuellement un peu de lait et de miel. Je remixe. **C'est tout.**

## EN MOINS DE 5 MINUTES : MES RILLETES DE THON QUI ONT DU BON

J'émiette ma boîte de thon dans un bol, j'y ajoute 3 cuillères à soupe de fromage frais, de la ciboulette ciselée, un peu de jus de citron, un soupçon de poivre et... **c'est prêt à tartiner.** (très bon aussi à la sardine).



## NOS ENGAGEMENTS : POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ NUTRITIONNELLE

Monoprix est engagé avec l'association Bleu-Blanc-Cœur et ses producteurs, dans une démarche d'amélioration de la qualité nutritionnelle des aliments. L'alimentation plus saine des animaux, à base de lin et de luzerne, permet d'obtenir des produits finis plus riches en oméga 3, acides gras bons pour le cœur, pour l'équilibre émotionnel et pour la prévention de certaines maladies.



**28 références dans nos rayons** labellisées Bleu-Blanc-Cœur (volaille, lapin, jambon).



### À SAVOIR...

Retrouvez le label Bleu-Blanc-Cœur sur les produits concernés. Pour découvrir la démarche de Bleu-Blanc-Cœur, rendez-vous sur le site [www.ouionatousledroitdebienmanger.fr](http://www.ouionatousledroitdebienmanger.fr)



MONOPRIX

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# NOS ENGAGEMENTS : POUR LE BIEN-ÊTRE ANIMAL

Monoprix s'engage depuis plusieurs années dans une démarche de qualité et de respect du bien-être animal en portant une attention particulière aux conditions d'élevage des animaux.



## Poules

Monoprix a retiré de ses rayons l'intégralité de ses références d'œufs issus d'élevages de poules en cage, toutes marques confondues.



## Vaches

100 % du lait UHT Monoprix\* est issu de fermes françaises respectant un cahier des charges spécifique. Par exemple, dans 94 % des élevages, les vaches profitent d'un accès au pâturage pendant l'été.



## Poissons

Monoprix a mis en place une filière saumon garantissant un élevage responsable qui respecte des critères de bien-être animal, notamment le nombre de poissons par bassin, et garantit des exigences de qualité et de goût.



MANGEONS  
**MIEUX**  
POUR DE  
**BON**

\* Sauf lait à teneur réduite en lactose.

MONOPRIX

## WEB LA CRÈME DE L'INFO APPLIS MALINES



**90 jours**  
Un coach pour adopter plus de gestes écolos.



**Yuka**  
Pour évaluer la qualité nutritionnelle de vos achats.



**MesGoûts**  
14 000 références alimentaires décryptées.



**OptiMiam**  
Une application pour géolocaliser les invendus du jour.



**Marmiton**  
Pour bien manger, mais surtout bien cuisiner.



**750g**  
Plus de 80 000 recettes à disposition !



**Moves**  
Pour suivre automatiquement vos activités et vos exercices quotidiens.



**Fruits et légumes de saison**  
La référence pour consommer les produits au bon moment !



**Mes courses**  
Pour mieux gérer vos listes de courses.



Crédits photos : Noon Project Creative Stall, Till Teenck, Francesca Ameglio, H Alberto Gongora, Imogen Oh, Yu luck, Florent Lenormand, Iconic, anbiluru adaleru, Arthur Shlain, Istock by Gettyimages. Monoprix - SAS au capital de 78 365 040 € - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 020 R.C.S. Nanterre - Réalisation :   
Pré-press & Impression : **elpev**. Ne pas jeter sur la voie publique. Mars 2017.



Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec  
Monoprix  
et Ecofolio.