

Collection Noël 2018

**DANIEL
STOFFEL**

Le Maître Chocolatier
de toutes vos envies





Laurent
aime les traditions

Le véritable conte de Noël Stoffel en famille



Daniel Stoffel
c'est toute ma vie



Martine
à la chocolaterie

J'adore l'esprit de famille, les traditions alsaciennes et l'authenticité des repas de fêtes. Proposer les meilleurs chocolats au plus grand nombre, dans le respect de ce que mon père a créé, voilà ma philosophie.

J'ai créé la chocolaterie il y a 50 ans avec mon épouse Marie, toujours à mes côtés pour m'accompagner dans ce défi. J'aime me promener dans mes ateliers, discuter de chocolats et des passions qui animent notre petite équipe, devenue grande...

J'e cours partout et tout le temps, toujours à l'affût de nouveaux challenges et d'innovations. Il faut arriver à me suivre ! Ce qui m'anime, c'est imaginer ce que nous serons demain et rêver notre futur.

Craquantes figurines.....	4
Inclusions.....	8
Saint-Nicolas.....	10
Sachets et autres douceurs.....	14
Boîtes et ballotins.....	26
Coffrets et idées cadeaux.....	39
Bouchées et autres spécialités.....	45
Croquantes tablettes.....	47

Maidele - 100 g
Création en pâte d'amande et aux saveurs de pain d'épices, enrobée de chocolat au lait. H 14,5 cm.

Maennele - 100 g
Création en pâte d'amande et aux saveurs de pain d'épices, enrobée de chocolat au lait. H 14,5 cm.

*La magie de Noël a fait se rencontrer Maennele & Maidele...
une histoire d'amour tendrement chocolatée est née !*



Réf. 1-4405
8€37
(soit le kg : 83,70 €)

Réf. 2-4403
8€36
(soit le kg : 83,60 €)

Maennele a pris du poids depuis qu'il est amoureux !



Réf. 3-07
1€55
(soit le kg : 31,00 €)



Lutin - 50 g
Moulage chocolat au lait.
H 13,5 cm.

Je suis sans sucres ajoutés



Réf. 4-18
6€76
(soit le kg : 45,07 €)

Vive les jouets - 150 g
Moulage chocolat au lait
avec édulcorant. H 21,5 cm.



Réf. 5-22
3€36
(soit le kg : 33,60 €)

Barbe blanche - 100 g
Moulage chocolat au lait.
H 16 cm.

Papa Nohele - 150 g
Moulage chocolat blanc
32% de beurre de cacao
fondant et onctueux,
aux notes biscuitées
et à la pointe de sel.
H 21,5 cm.

Réf. 6-118
8€26
(soit le kg : 55,07 €)



Saveurs aux notes biscuitées à la pointe de sel

Mon beau sapin - 140 g
Moulage chocolat au lait.
H 18 cm.

Réf. 7-30
4€65
(soit le kg : 33,21 €)



*Craquez pour ces adorables
frimousses qui raviront
petits & grands*

Réf. 8-1741
3€52
(soit le kg : 35,20 €)



Alces l'élan - 100 g
Moulage chocolat au lait.
H 13,5 cm.



Nounours - 130 g
Moulage chocolat au lait.
H 16,5 cm.



Réf. 9-29
4€32
(soit le kg : 33,23 €)

Pigloo - 150 g
Moulage chocolat
blanc et noir.
H 15,5 cm.

Réf. 10-1713
5€05
(soit le kg : 33,67 €)



La rencontre improbable entre un pingouin et un panda



Pouky - 125 g
Moulage chocolat
blanc et noir.
H 12,5 cm.

Réf. 11-1736
4€12
(soit le kg : 32,96 €)



Notre nouveau Père Noël s'habille de vos inclusions préférées !

Réf. 12-1772

9€23

(soit le kg : 41,02 €)



Père Noël feuilletine - 225 g

Moulage chocolat au lait
aux crêpes dentelles. H 17 cm.

Réf. 13-1773

8€83

(soit le kg : 41,07 €)



Père Noël coco - 215 g

Moulage chocolat blanc
à la noix de coco. H 17 cm.

Réf. 14-1774

8€82

(soit le kg : 41,02 €)



Père Noël riz soufflé - 215 g

Moulage chocolat au lait
au riz soufflé. H 17 cm.

Réf. 15-1771

9€64

(soit le kg : 41,02 €)



Père Noël pétillant - 235 g

Moulage chocolat au lait au sucre pétillant,
surprise pour les papilles. H 17 cm.

Irrésistibles inclusions - 275 g

Lot de 5 moulages lutins, 5 x 55 g. H 13,5 cm :

- 1 lutin chocolat au lait au sucre pétillant
- 1 lutin chocolat au lait au riz soufflé
- 1 lutin chocolat au lait aux crêpes dentelles
- 1 lutin chocolat au lait aux éclats de noisettes
- 1 lutin chocolat noir aux éclats d'amandes



Réf. 16-5495

12€54

(soit le kg : 45,60 €)

En Alsace, le Saint-Nicolas reste une légende bien vivante, toujours très attendu par les petits gourmands... qui ont forcément été très sages !



Nicolas - 225 g
13 pièces.
 Collection de moulages
 et de friandises
 chocolatées.

Réf. 17-9623

6€45

(soit le kg : 28,67 €)



Saint-Nicolas - 100 g
 Moulage chocolat au lait.
 H 17,5 cm.

Réf. 18-01

3€22

(soit le kg : 32,20 €)



Traineau - 60 g
 Moulage chocolat au lait.
 H 10 cm.

Réf. 19-28

2€09

(soit le kg : 34,83 €)

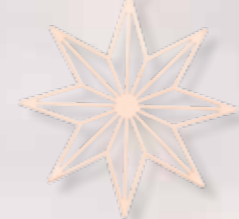


Lot de 6 Saint Nicolas - 216 g
Moulages chocolat au lait, 6 x 36 g. H 13 cm.

Réf. 20-6125

5€84

(soit le kg : 27,04 €)



*Nikolaus est petit, costaud et gourmand,
autant vous dire qu'il joue dans la cour des grands*



*Le coup
de ♥*



Nikolaus - 100 g

7 pièces.

Collection de moulages
et de friandises chocolatées.

Réf. 21-9620

2€95

(soit le kg : 29,50 €)



*Les douceurs de Daniel Stoffel,
il y en a pour tous les goûts et tous les âges !*

Féeries lait - 250 g

Figurines fourrées au pralin,
enrobées de chocolat au lait
et aux couleurs de Noël.

Réf. 22-9639

7€91

(soit le kg : 31,64 €)



Féeries noir - 250 g

Figurines fourrées au pralin,
enrobées de chocolat noir
et aux couleurs de Noël.

Réf. 23-9641

7€84

(soit le kg : 31,36 €)



Féeries assorties - 250 g

Figurines fourrées au pralin,
enrobées de chocolat au lait, noir et blanc.

Réf. 24-9640

8€12

(soit le kg : 32,48 €)



Des escargots encore plus chics

Escargots noir - 250 g

Escargots fourrés au pralin tendre, enrobage chocolat noir.

Réf. 25-9646

8€51

(soit le kg : 34,04 €)



Escargots lait - 250 g

Escargots fourrés au pralin tendre, enrobage chocolat au lait.

Réf. 26-9647

8€70

(soit le kg : 34,80 €)

*Nouvel
habillage*



Quintessence - 235 g

Un éventail gourmand de nos spécialités maison : escargots au pralin tendre, fruits de mer fourrés pralin, féeries fourrées pralin. Enrobages chocolat au lait, noir et aux couleurs de Noël.

Réf. 27-9068

9€82

(soit le kg : 41,79 €)



Du plaisir à l'infini !

Papillons - 500 g

Papillons fourrés au pralin, enrobés de chocolat au lait.

Réf. 28-9832

15€91

(soit le kg : 31,82 €)

*Nouvel
habillage*



L'esprit du partage - 960 g

Contenance : 84 pièces
40 papillons fourrés au pralin
enrobés chocolat au lait
24 escargots fourrés au pralin tendre
enrobés chocolat au lait et noir
20 boules de Noël chocolat au lait.

Réf. 29-6102

30€45

(soit le kg : 31,72€)



Envie de partager ? Le maxi format convient à merveille !

Choco'tendresse - 200 g

Guimauves mi-enrobées
d'un délicieux chocolat noir.
21 pièces environ.

Réf. 30-9936

5€91

(soit le kg : 29,55€)



Choco'tendresse Maxi - 500 g

Guimauves mi-enrobées
d'un délicieux chocolat noir.
55 pièces environ.

Réf. 31-9022

15€65

(soit le kg : 31,30 €)



100% tendresse

Croc' noir - 250 g

Mini Pères Noël
chocolat noir.
22 pièces environ.

Réf. 32-9607

6€25

(soit le kg : 25,00 €)



Croc' blanc - 250 g

Mini Pères Noël
chocolat blanc.
22 pièces environ.

Réf. 33-9608

6€80

(soit le kg : 27,20 €)



Croc' lait - 250 g

Mini Pères Noël
chocolat au lait.
22 pièces environ.

Réf. 34-9606

6€36

(soit le kg : 25,44 €)



Croc' lait maxi - 700 g

Mini Pères Noël
chocolat au lait.
60 pièces environ.

Réf. 35-03

18€90

(soit le kg : 27,00 €)



Il ne manquait plus que Gaspard...

Gaspard - 280 g

19 pièces.

Collection de moulages
et de friandises chocolatées.

Réf. 36-9624

7€64

(soit le kg : 27,29 €)



Balthazar - 105 g

7 pièces.

Collection de moulages
et de friandises chocolatées.

Réf. 37-04

2€87

(soit le kg : 27,33 €)



Melchior - 165 g

11 pièces.

Collection de moulages
et de friandises chocolatées.

Réf. 38-9622

5€26

(soit le kg : 31,88 €)



...Pour réunir les rois mages à la Chocolaterie

Happy Père Noël - 200 g
Figurines aux deux chocolats
lait et blanc.

Réf. 39-9645

9€21

(soit le kg : 46,05 €)



La hotte surprise - 100 g
Collection de moulages
et de friandises chocolatées.

Réf. 40-6371

6€70

(soit le kg : 67,00 €)



*Ils sont dodus et très gourmands,
ce sont nos nouveaux
Petits Papas Noël à croquer !*



Petits Papas Noël - 600 g
15 petits Pères Noël
chocolat au lait
H 9 cm.

Réf. 41-1739

20€55

(soit le kg : 34,25 €)

*Mais que peuvent-ils
bien se raconter ?*



Dégustez nos bonbons de chocolat
et laissez-vous transporter de surprise
en surprise à chaque bouchée !



Florilèges - 380 g
Collection de bonbons
de chocolat Grande Tradition
(48 chocolats, 14 variétés).

Réf. 42-103
30€15
(soit le kg : 79,34€)



Notre Collection Florilèges, un mariage entre tradition et modernité



Granité
Gianduja pur noisettes parsemé
d'éclats de noisettes torréfiées
Enrobage chocolat au lait



Pralino
Praliné amandes et noisettes
Enrobage chocolat au lait



Grania
Praliné amandes et noisettes parsemé
d'éclats de noisettes torréfiées
Enrobage chocolat au lait



Café
Gianduja pur noisettes au café
Enrobage chocolat au lait



Caracas
Ganache Vénézuéla
Enrobage chocolat au lait



Los Angeles
Praliné amandes
aux éclats de grué de cacao
Enrobage chocolat noir



Vanilla
Ganache amère à la
vanille Bourbon
Enrobage chocolat noir



Zenith
Ganache à la pulpe de framboise
Enrobage chocolat noir



Noisetto
Gianduja pur noisettes
Enrobage chocolat au lait



Mexico
Ganache mi-amère
au citron vert et à la tequila
Enrobage chocolat au lait



Peru
Ganache Pérou
Enrobage chocolat noir



Carré Or
Ganache mi-amère au café
Enrobage chocolat noir



Authentique
Ganache mi-amère nature
Enrobage chocolat noir



Reine
Ganache mi-amère au miel
Enrobage chocolat noir



Caramande
Pâte d'amande au caramel
Enrobage chocolat noir

Selon le modèle de ballotins et boîtages, vous retrouverez tour à tour, en partie ou intégralement, les 15 variétés présentées.

*La création surprenante aux saveurs
de Noël, notre savoir-faire d'exception*

Nouveau



Le fruité
Praliné orange
mandarine



L'audacieux
Praliné citron
coriandre



Le gourmand
Praliné noix
de pécan



Le savoureux
Praliné pistache



Le torréfié
Praliné pignon de pin



Le noëlique
Praliné
pain d'épices



L'étoilé
Praliné
noisette badiane



Réf. 43-710
19€95
(soit le kg : 88,67€)

L'écrin de Noël - 225 g
Collection de bonbons de chocolat
Grande Tradition
(28 chocolats, 7 variétés).



1 Réf. 44-706
17€62
(soit le kg : 61,82 €)

Florilèges - 285 g
Collection de bonbons de chocolat
Grande Tradition
(36 chocolats, 14 variétés).



2 Réf. 45-705
14€22
(soit le kg : 63,20 €)

Florilèges - 225 g
Collection de bonbons de chocolat
Grande Tradition
(28 chocolats, 14 variétés).

3 Réf. 46-704
8€50
(soit le kg : 65,38 €)

Florilèges - 130 g
Collection de bonbons de chocolat
Grande Tradition
(16 chocolats, 10 variétés).

Authenticité & Raffinement, chaque chocolat a son histoire...

100% noir



Flori'dark - 225 g

Collection de bonbons de chocolat Grande Tradition 100% chocolat noir (28 chocolats, 12 variétés).

Réf. 47-790

13€36

(soit le kg : 59,38 €)

Assortis



Pralinissimo - 225 g

Collection de bonbons de chocolat 100% fourrés au pralin enrobés de chocolat au lait et noir (28 chocolats, 6 variétés).

Réf. 49-729

13€81

(soit le kg : 61,38 €)

100% pralin



Florilèges - 190 g

Collection de bonbons de chocolat Grande Tradition (24 chocolats, 14 variétés).

Réf. 48-102

15€77

(soit le kg : 83,00 €)

Flori'soft - 225 g

Collection de bonbons de chocolat 100% sans alcool (28 chocolats, 11 variétés).

Réf. 50-707

13€38

(soit le kg : 59,47 €)



Flori'light - 225 g

Collection de bonbons de chocolat **avec édulcorant** enrobés de chocolat au lait et noir (28 chocolats, 10 variétés).

Réf. 51-740

16€87

(soit le kg : 74,98 €)



On appelle édulcorant une substance d'origine naturelle qui donne une saveur sucrée. En confiserie, on l'utilise pour remplacer le sucre afin que les produits puissent être consommés par les personnes diabétiques. À la chocolaterie Daniel Stoffel, on utilise le maltitol en remplacement du sucre.



Réf. 52-721

11€13

(soit le kg : 46,38 €)



Damiers de Noël - 240 g

Collection de bonbons de chocolat :
Praliné amande/noisette enrobage blanc
Praliné amande/noisette enrobage lait
Praliné amande enrobage noir, praliné noisette enrobage marbré



Réf. 53-722

17€26

(soit le kg : 43,15 €)



Damiers de Noël - 400 g

Après les carrés, place aux damiers



Rochers - 300 g

Eclats d'amandes caramélisées,
enrobés de chocolat au lait et noir.

Réf. 54-788

23€14

(soit le kg : 77,12 €)



Croquantines - 240 g

Truffes fourrées au pralin
enrobées d'éclats de noisettes.

Réf. 55-795

16€32

(soit le kg : 68,00 €)



Réf. 56-715

15€10

① (soit le kg : 65,65 €)



Réf. 57-782

20€82

② (soit le kg : 90,52 €)



Réf. 58-151

11€17

③ (soit le kg : 74,47 €)



① Orangettes - 230 g

Ecorces d'oranges confites,
enrobées de chocolat noir.

② Griottes - 230 g

Spécialité aux griottes et au Kirsch,
enrobées de chocolat noir.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

③ Pâtes de fruits - 150 g

Saveurs assorties : ananas, abricot, fraise,
framboise, myrtille, mandarine, mangue, griotte,
litchi, cocktail exotique.



Réf. 59-794

19€28

(soit le kg : 77,12 €)



Chardons - 250 g

Spécialité tout chocolat, aux liqueurs assorties :
Poire Williams, Cointreau®, Mirabelle, Whisky,
Framboise, Kirsch, Marc de Champagne,
Grand-Marnier®, Vieille Prune.

Labus d'alcool est dangereux pour la santé.



Réf. 60-793

17€35

(soit le kg : 69,40 €)



Quartet - 250 g

Truffes assorties 4 saveurs :
Marc de Champagne, Whisky,
Grand-Marnier®, Cognac.

Labus d'alcool est dangereux pour la santé.

*Les intemporels escargots au pralin tendre,
un plaisir à offrir !*



Escargots - 450 g

Escargots fourrés
au pralin tendre,
enrobage chocolat
au lait et noir.

Réf. 61-150

21€22

(soit le kg : 47,16 €)

*Nouvel
habillage*

Réf. 62-780
10€35
(soit le kg : 41,40 €)

Fruits de mer - 250 g



Bonbons de chocolat fourrés au pralin noisettes, enrobés de chocolat au lait, noir et blanc.

Réf. 63-781
19€39
(soit le kg : 38,78 €)



Fruits de mer - 500 g

*Se faire plaisir et faire plaisir,
le cadeau par excellence*

Instant Découverte - 1000 g

1 kg à offrir, à croquer et à partager en famille ou entre amis : orangettes, pâtes de fruits, rochers, croquantines, bûchette lait, barre croustillante lait, pâte à tartiner, mini-tablettes assorties et papillons fourrés pralin enrobés chocolat au lait.



Réf. 64-6214
47€93
(soit le kg : 47,93 €)

*Édition limitée
seules 2000
pièces seront
disponibles*

*1 kilo net
de dégustation
inédite*

*Au cœur des traditions alsaciennes,
la Maison Stoffel dévoile
ses gourmandises chocolatées*

Maison Stoffel - 325 g

Contenance : 24 pièces
1 lutin chocolat au lait
aux crêpes dentelles
3 boules de Noël chocolat au lait
10 papillons fourrés au pralin
enrobés chocolat au lait
10 escargots fourrés au pralin tendre
enrobés chocolat au lait et noir.

Réf. 65-6375

13€82

(soit le kg : 42,52 €)

*♥ Mais qui se cache
dans la vitrine ? ♥*



Bretzels O'Choc noir - 110 g

Véritables bretzels d'Alsace,
enrobés d'un délicieux
chocolat noir.

Réf. 66-196

5€09

(soit le kg : 46,27 €)

*♥ En apéritif, au goûter, ♥
noir ou lait vous allez craquer !*



Bretzels O'Choc lait - 110 g

Véritables bretzels d'Alsace,
enrobés d'un délicieux
chocolat au lait.

Réf. 67-197

5€08

(soit le kg : 46,18 €)



Photo non contractuelle, suggestion de présentation.

Pause Café, Édition Noël 2018

Nouveau packaging
et nouvelle recette!

Pause Café Maxi - 900 g

Carrés de chocolat noir
de dégustation, 70% de cacao,
180 pièces environ.

Réf. 68-935

34€67

(soit le kg : 38,52 €)



Réf. 69-5432

12€97

(soit le kg : 48,04 €)



La Cabosse en fête noir - 270 g

100% noir. Cabosse chocolat noir garnie de féeries
fourrées au pralin, enrobées de chocolat noir
et de bonbons de chocolat pralinés amandes,
enrobés de chocolat noir.
Finition festive, prêt à offrir.

La Cabosse en fête lait - 270 g

Cabosse chocolat au lait garnie de féeries
fourrées au pralin, enrobées de chocolat
au lait, noir, blanc et aux couleurs de Noël.
Finition festive, prêt à offrir.

Réf. 70-5485

12€88

(soit le kg : 47,70 €)

*Votre shopper, partout et à toute heure.
Envie de l'offrir ? Il ravira à coup sûr !*

*Le coup
de* 



Shopper gourmand - 490 g

1 sachet Féeries pralin chocolat au lait 250 g
1 tablette Mèdiant chocolat au lait 140 g
1 tablette chocolat noir 100 g

Réf. 71-6101

18€97

(soit le kg : 38,71 €)

*Délicates et savoureuses,
comment résister à nos bouchées ?*



Châtaigne noir - 50 g

Châtaigne fourrée au pralin, enrobée
de pâte d'amande et de chocolat noir.

Réf. 73-644

3€37

(soit le kg : 67,40 €)

Châtaigne lait - 50 g

Châtaigne fourrée au pralin, enrobée
de pâte d'amande et de chocolat au lait.

Réf. 72-643

3€35

(soit le kg : 67,00 €)



Réf. 74-682

8€66

(soit le kg : 43,30€)



17,5 cm

Le coup
de ❤️
maxi format

Maxi bâchettes - 200 g

Pâte d'amande parsemée d'éclats d'amandes, enrobée de chocolat au lait. 2 x 100 g.

Réf. 75-663

3€05

(soit le kg : 61,00 €)



9 cm

Choco'Croc pain d'épices - 50 g

Barre de pralin saveurs pain d'épices, enrobée de chocolat au lait.

Réf. 76-662

3€04

(soit le kg : 60,80 €)



9 cm

Choco'Croc cannelle - 50 g

Barre de pralin saveur cannelle, enrobée de chocolat au lait.

Quand le craquant des graines rencontre l'intensité du chocolat noir

Nouveau

Flori'graines - 100 g

Carré chocolat noir 60% de cacao, parsemé d'une sélection de graines : quinoa, lin & chia, petit épeautre, courge, tournesol.

Réf. 77-933

4€25

(soit le kg : 42,50 €)



quinoa

lin & chia

petit épeautre

courge

tournesol

Création atypique

Réf. 78-1600

2€92

(soit le kg : 29,20 €)

Les classiques...

Réf. 79-903

3€47

(soit le kg : 34,70 €)



La savoureuse...

Réf. 80-1679

3€58

(soit le kg : 35,80 €)



*Saveurs
pain d'épices*



Tablette lait 36% - 100 g
Tablette chocolat au lait
36% de cacao.

Tablette noir 70% - 100 g
Tablette chocolat noir
70% de cacao.

Tablette de Noël lait 36% - 100 g
Tablette chocolat au lait
36% de cacao, saveurs pain d'épices.

*... et l'indétrônable
Tablette mendiant,
la gourmandise à l'état pur*

Tablette mendiant - 140 g

Tablette chocolat au lait 36% de cacao,
parsemée de fruits secs :
raisins, amandes, noisettes, pistaches
et écorces d'oranges,
une explosion de saveurs !

Réf. 81-1604

5€74

(soit le kg : 41,00 €)



*Subtile et intense, notre nouveau trio
aux saveurs très cacaotées*

Nouveau

*Pures
Origines*



*Pur Brésil
notes d'abricot, de cacao
et de thé noir*

*Pur République Dominicaine
arômes de fruits jaunes et notes
de fruits secs*

*Pur Grenade
arômes intenses d'une grande finesse,
réhaussés par une pointe de menthe poivrée*

Trio destinations - 225 g

Mini-tablettes 3 saveurs chocolat noir :
Pur Brésil 62% de cacao
Pur République Dominicaine 64% de cacao
Pur Grenade 65% de cacao

Réf. 82-1667

12€18

(soit le kg : 54,13 €)

Trio sensations - 225 g

Mini-tablettes 3 saveurs :
Chocolat noir 55 % de cacao, aux notes de fruits de la passion
Chocolat blanc 32 % de beurre de cacao, aux notes biscuitées
et à la pointe de sel
Chocolat au lait 36 % de cacao
aux notes de caramel et beurre salé

Réf. 83-1665

11€57

(soit le kg : 51,42€)



*Le coup
de*



Trio chocolat - 230 g

Mini-tablettes 3 saveurs :
Chocolat noir 60 % de cacao
Chocolat blanc 32 % de beurre de cacao
Chocolat au lait 36 % de cacao

Réf. 84-1635

10€28

(soit le kg : 44,70 €)

Pures Origines

Vénézuela - lait
43% de cacao

Pérou - noir
63% de cacao

Madagascar - noir
64% de cacao

Sao Tomé - noir
70% de cacao



Pures Origines - 400 g

Lot de 4 tablettes Pures Origines
100 g chacune :
Sao Tomé 70% de cacao
Madagascar 64% de cacao
Vénézuela 43% de cacao
Pérou 63% de cacao

Réf. 85-1627

18€00

(soit le kg : 45,00 €)

Lot de 5 sachets Daniel Stoffel
H 30,5 cm x L 24 cm x P 11 cm.



Réf. 86-51511

2€00

*Sobre et élégant,
il valorise tous
vos cadeaux*

Votre Cadeau Gourmand
pour 170€ de commande



3 tablettes de chocolat OFFERTES
rajoutées à votre colis ! *

*Offre limitée à 3 tablettes par bon de commande
et valable uniquement pour la vente sur catalogue.

Manger & bouger

font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne forme. 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. Toutes sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains aliments 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, naturels, 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, yaourts, fromage) en privilégiant la variété.
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des oeufs 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, charcuterie, etc.)
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, 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, 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à un 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...).

Plus d'infos sur le site : www.mangerbouger.fr



Haguenau

Chocolaterie Daniel Stoffel
50, route de Bitche
67500 HAGUENAU



Notre équipe commerciale
à votre écoute, à Haguenau
au **03 88 63 95 95**
et par mail : accueil@daniel-stoffel.fr

www.daniel-stoffel.fr



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



Ribeauvillé

Chocolaterie du Vignoble
Route de Guémar
68150 RIBEAUVILLÉ

