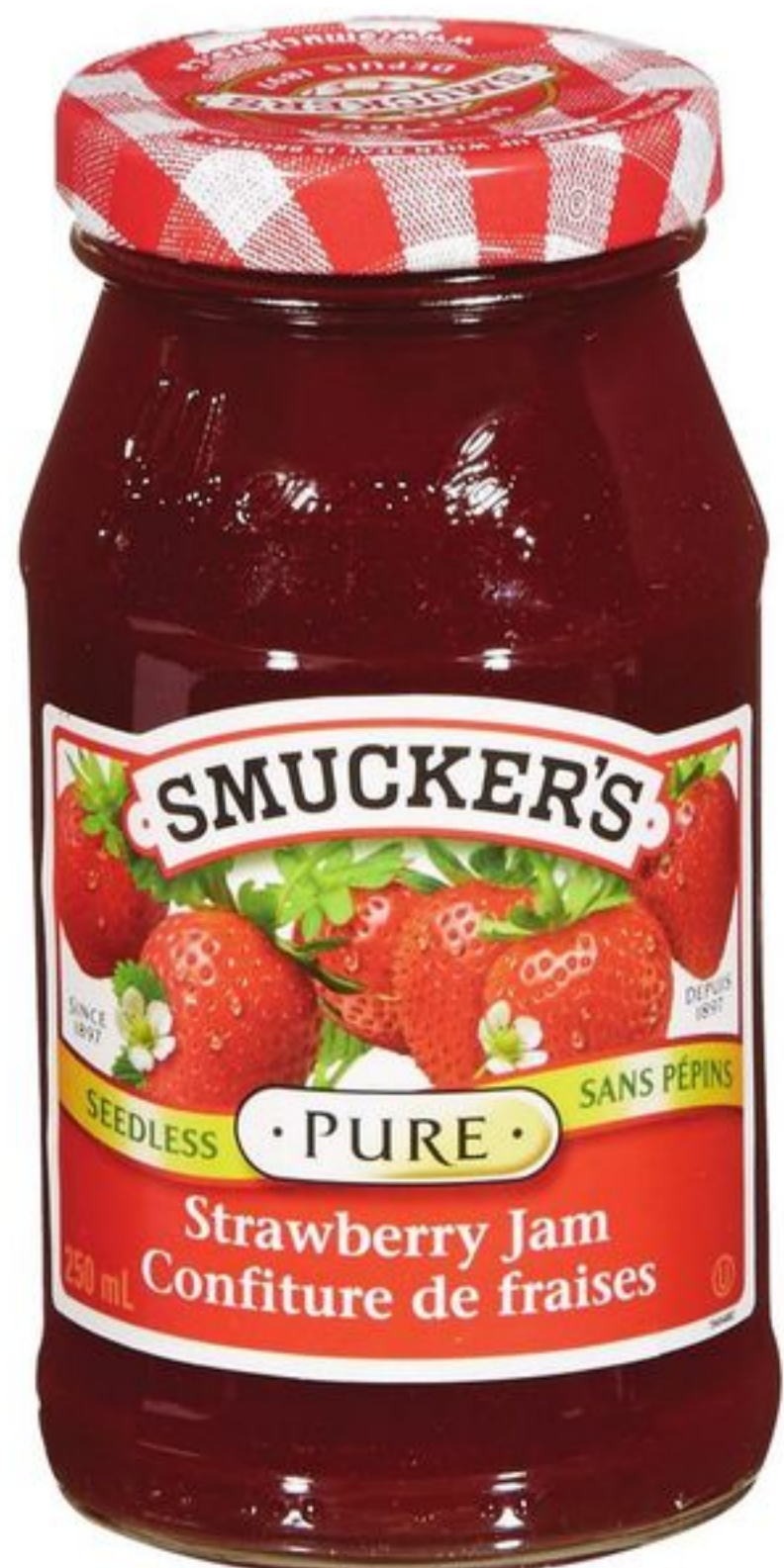


metro et  
**moi**

# partez du bon pied

Rien ne vaut un bon départ pour maximiser sa productivité et son bien-être tout au long de la journée. Et pour cela, il n'y a pas de secret : le petit-déjeuner joue un rôle clé. Voici comment trois simples éléments peuvent transformer votre matinée en un moment délicieux et énergisant : la confiture, le beurre d'arachide et, bien sûr, un bon café !

**2X**  
les points



**Confiture pure Smucker's**  
Gelée, 250 ml, Shirriff marmelade 375 ml, voir variétés en magasin Smucker's pure jam



**Beurre d'arachide Jif**  
1 kg, voir variétés en magasin Jif peanut butter



**Tortillas Pom**  
340 g, Tia Rosa 275-320 g, voir variétés en magasin Pom tortillas

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

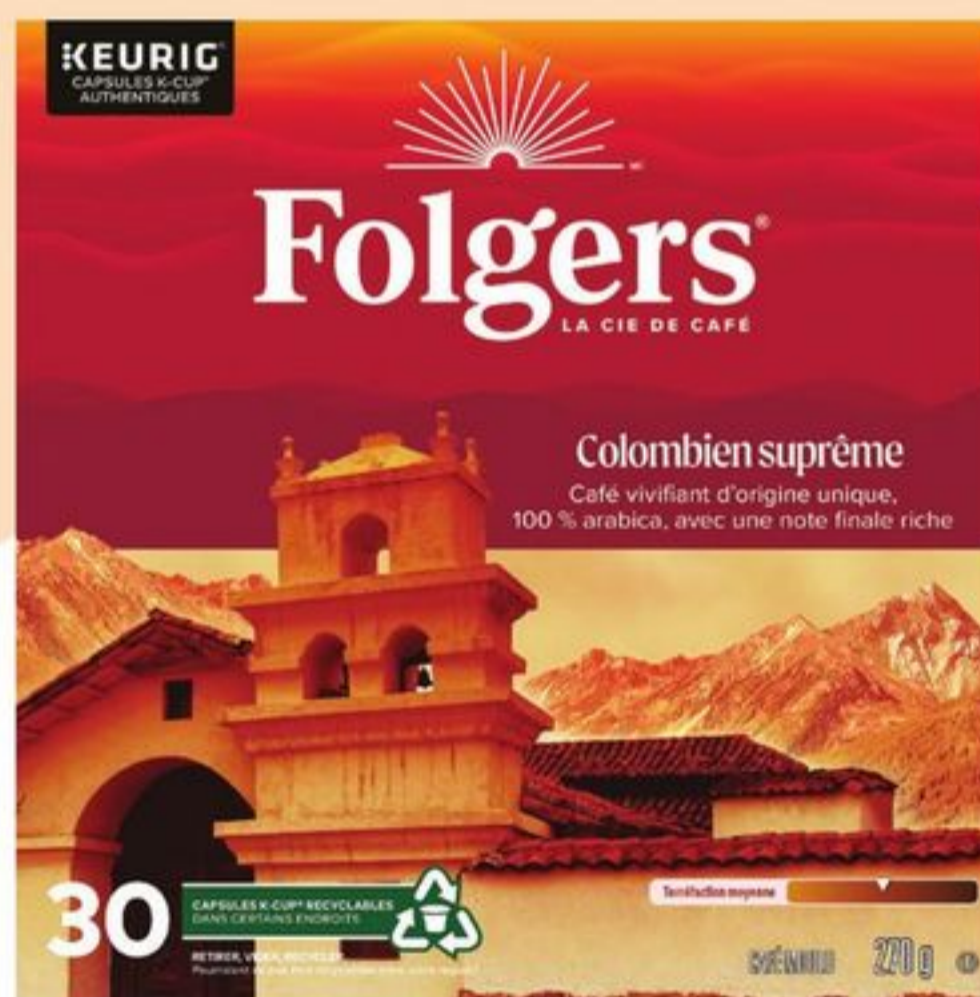


**2X**  
les points

## pour les petits matins frisquets

Lors des matins froids, rien de tel qu'une boisson chaude pour bien démarrer. Café ou chocolat chaud apportent réconfort et énergie. Le café revigore, tandis que le chocolat réchauffe et enchante les gourmands. Choisissez votre infusion pour une matinée douce et chaleureuse !

**Capsules de café Folgers**  
30 un., voir variétés en magasin  
Folgers coffee capsules



**Mélange à chocolat chaud Carnation Nestlé**  
7-10/25 g, léger 10/13 g, voir variétés en magasin  
Nestlé Carnation hot chocolate mix



**Capsules de café Starbucks**  
8-10 un., voir variétés en magasin  
Starbucks coffee capsules



**Café instantané Nescafé**  
95 g  
Nescafé instant coffee

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points

## besoin d'une dose d'énergie

Pour vous désaltérer, privilégiez des boissons qui apportent fraîcheur et réhydratation, parfaites pour maintenir l'équilibre corporel. Quant aux boissons énergisantes, elles offrent un regain de vitalité, stimulant le corps et l'esprit sans excès. L'essentiel est de trouver un juste équilibre entre hydratation et une bonne dose d'énergie.



### Boisson énergisante Monster

Nos, Full Throttle, canette consignée  
473 ml, voir variétés en magasin  
Monster energy drink



### Boisson sportive Powerade

710 ml,  
voir variétés  
en magasin  
Powerade sport drink

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points



## les collations préférées des tout-petits

Les collations pour les tout-petits doivent être adaptées à leur stade de développement et faciles à manger. Elles aident à explorer de nouvelles saveurs et textures, tout en encourageant l'autonomie à table. Une alimentation variée, avec des portions appropriées, soutient leur croissance tout en rendant les repas amusants et agréables.



**Craquelins Goldfish Pepperidge Farm**  
156-227 g, voir variétés en magasin  
**Pepperidge Farm Goldfish crackers**



**Aliments en purée pour bébés Gerber**  
90-162 ml, voir variétés en magasin  
**Gerber strained baby food**

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points

# Pour votre 5@7

Les boissons désaltérantes et pétillantes offrent une expérience rafraîchissante grâce à leur légèreté et leur effervescence. Elles procurent une sensation de fraîcheur immédiate et sont parfaites pour se revitaliser tout en appréciant une boisson agréable. Ces bulles ajoutent une touche festive à chaque gorgée.



**Coke**  
Canettes consignées 6/222 ml  
Soft drink



**Coke**  
Bout.  
consignées  
6/710 ml  
Soft drink

**Vin rouge,  
blanc ou  
rosé**  
Smoky Bay, Bù,  
750 ml-1 L,  
voir sélection  
en magasin  
Red, white or rosé  
wine



offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points



## le lunch salé qui régale

Une soupe réconfortante, des craquelins croquants et un jus de légumes plein de fraîcheur. Simple, savoureux et équilibré, ce trio est parfait pour une pause rapide et nutritive. Il combine goût et bien-être, idéal pour recharger vos batteries à midi.

### Soupe prête-à-servir Habitant

796 ml, voir variétés  
en magasin  
Habitant ready to serve soup



### Cocktail aux légumes Garden Cocktail Mott's

Canettes consignées  
6/213 ml, voir variétés en magasin  
Mott's garden cocktail vegetable cocktail



### Amuse-gueule Méli-Mélo Christie

Crispers, 145 g, voir variétés  
en magasin  
Christie Bits & Bites  
snacks



offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points

## pour les petits et les grands

Qu'il s'agisse de jujubes acidulés ou de chocolat fondant, les snacks sont une source de bonheur à tout âge. Ils réveillent en nous des souvenirs d'enfance et offrent une parenthèse sucrée dans notre quotidien. Pour les petits comme pour les grands, ces petites douceurs sont des instants de plaisir partagé.



**Friandises  
chocolatées  
Nestlé**  
Smarties, 203 g  
Nestlé chocolate treats



**Friandises  
chocolatées  
Nestlé**  
135-203 g,  
voir variétés en magasin  
Nestlé chocolate treats



**Friandises  
chocolatées  
Cadbury**  
80-100 g,  
voir variétés en magasin  
Cadbury chocolate treats



**Bonbons  
Maynards**  
Sour Patch Kids, 150-154 g,  
voir variétés en magasin  
Maynards candies

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

# un classique avant d'aller dormir

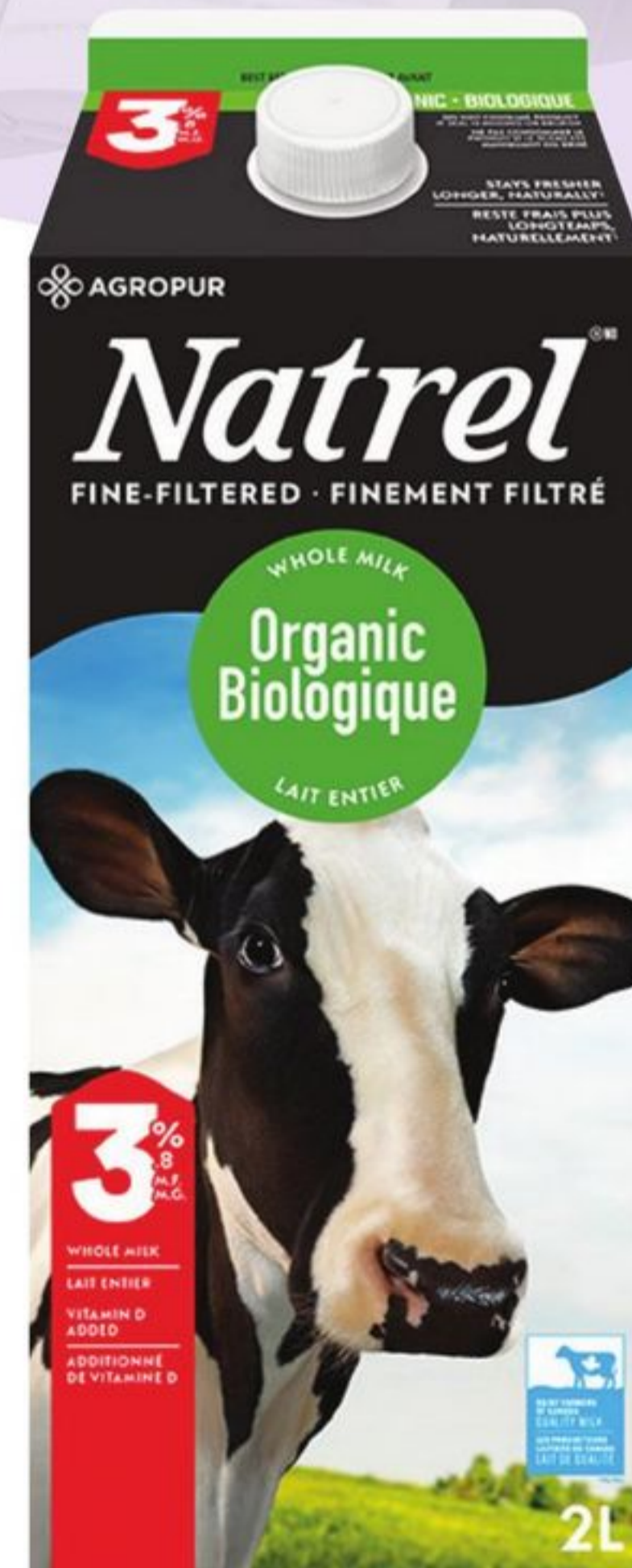
Il n'y a rien de plus réconfortant que de savourer des biscuits avec un verre de lait avant de se coucher. Ce rituel délicieusement simple apaise l'esprit et prépare doucement au sommeil. Un doux retour en enfance qui apporte chaleur et tranquillité à la fin de la journée.

**2X**  
les points



## Biscuits Christie

Chips Ahoy! 408-460 g, Oreo 303-530 g, Dad's 520 g,  
Peek Freans Thé social 525 g  
Christie cookies



## Lait finement filtré Natrel biologique

2 L,  
voir variétés  
en magasin  
Natrel fine-filtered  
organic milk

offres exclusives chez **metro**



metro et  
**moi**

**2X**  
les points



## les partenaires parfaits pour une soirée cinéma

Rien ne complète mieux une soirée cinéma que des croustilles croustillantes. Leur texture croquante et leur variété de saveurs ajoutent une dimension irrésistible à chaque film. Simples à partager, elles transforment une séance de cinéma en un moment convivial et savoureux, parfait pour se détendre entre amis ou en famille.



**Croustilles tortillas Doritos**  
370 g, **Tostitos** 320-480 g,  
**Cheetos** amuse-gueule  
390 g, **Munchies** 415 g,  
**Miss Vickie's** croustilles  
275 g, **Ruffles** 350 g, voir  
variétés en magasin  
**Doritos tortilla chips**

**Croustilles tortilla Takis**  
260-280 g, voir variétés  
en magasin  
**Takis tortilla chips**

offres exclusives chez **metro**

metro et  
**moi**

**2X**  
les points

## 3,2,1... Cuisinez

Avec farine, crème et fromage, les possibilités culinaires sont infinies. Pensez aux gratins crémeux, aux quiches dorées ou aux pâtes onctueuses. Ces ingrédients simples se transforment en plats réconfortants, parfaits pour réchauffer les cœurs. Des gâteaux salés aux sauces gourmandes, laissez libre cours à votre créativité en cuisine.



**Farine  
Five Roses**  
Robin Hood, 10 kg,  
voir variétés  
en magasin  
Five Roses flour



**Crème  
Ultra'crème  
Québon,  
Lactantia**  
Sealtest, Natrel, 35 %,  
3 %, 473 ml, 5 %, 10 %, 1 L,  
voir variétés en magasin  
Québon Ultra'cream,  
Lactantia cream



**Fromage  
mozzarellissima  
Saputo**  
690-700 g,  
voir variétés  
en magasin  
Saputo  
mozzarellissima  
cheese

offres exclusives chez **metro**