

## Les fruits & légumes : au moins 5 par jour. Pourquoi ?

**Leur effet bénéfique pour notre santé n'est plus à démontrer.** Ils sont riches en **vitamines, en sels minéraux, en fibres.** Ils ont un effet protecteur dans la prévention de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, les cancers, l'obésité, le diabète... C'est une recommandation du PNNS (Plan National Nutrition Santé)

### Comment les consommer ?

Ce peut être 3 légumes et 2 fruits, ou 4 de légumes et 1 fruit... Vous en mangez moins ? Augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est **bon pour la santé.** L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes. Ils nous offrent une grande palette de couleurs et de saveurs ! De quoi nous mettre en appétit !

### 5 fruits et légumes par jour ; ou plutôt 5 portions. Mais c'est quoi une portion ?

1 portion = 80 à 100 g. Ce peut être :

- 1 poignée de haricots verts
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 bol de soupe
- 4 à 5 fraises
- 2 à 3 prunes
- 1 coupelle de compote sans sucres ajoutés

Pensez à les consommer **sous toutes leurs formes** : frais, surgelés, en conserve... Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes **de saison** souvent moins chers et de meilleure qualité nutritionnelle, achetés localement si possible, et pourquoi pas bio.

La cuisson modifiant un peu les apports en vitamines, en fibres, **essayez d'alterner crus et cuits** dans la même journée, voire dans le même repas.

N'hésitez pas à **varier le plus possible**, à intégrer fruits et légumes dans vos gratins, dans vos tartes...

Il est également recommandé de consommer **une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...)** par jour, riches en acides gras polyinsaturés.

### Attention :

**Une ratatouille**, faite avec 4 à 5 légumes, ne va représenter qu'1 portion. En effet, on ne va pas consommer 80 ou 100 g de chaque légume.

**Un jus de fruit** ne remplace pas un fruit car plus sucré et moins riche en fibres. Si vous en buvez, privilégiez un fruit pressé de temps en temps.

**Un yaourt aux fruits** ne représente pas 1 portion de fruits car il n'en contient pas assez.

**Quant aux fruits séchés**, ils sont très sucrés. Mieux vaut n'en consommer que de temps en temps.