

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.