

Les légumes & les fruits.



Quels aliments ?



Les légumes, la salade, les fruits (frais)



Les jus de légumes et de fruits (sans adjonction de sucre)



Les légumes et fruits de longue conservation (ex : surgelés, séchés, en conserve, au vinaigre...)



Les champignons

Quelle est la taille d'une portion ?

Une portion (120 g) ne doit pas être pesée, mais peut facilement être mesurée à l'aide des mains. Pour les fruits et les légumes tels que la pomme ou la tomate, une portion correspond à la quantité pouvant être contenue dans une main. Pour les légumes découpés ou surgelés, pour la salade et les petits fruits, les deux mains mises côte à côte pour former un bol donnent une portion (par ex. : petits pois, brocoli, cerises, baies).

Quoi et combien ?

Consommer 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

P o u r q u o i ?

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Chaque fruit ou légume présente un spectre différent de substances nutritives. Plus la consommation de fruits et légumes est diversifiée et les couleurs et les modes de préparation (crus, cuits) varient, plus l'alimentation est capable de fournir la grande diversité de substances nutritives dont l'organisme a besoin.

Conseils

- » Goûtez à la diversité et essayez même des variétés que vous ne connaissez pas.
- » Dès que des fruits et légumes sont disponibles, n'hésitez pas à vous servir.
- » En complément des produits frais, il est profitable d'avoir un stock de fruits et légumes surgelés, secs et en conserve.
- » Les légumes ne sont pas seulement bons comme accompagnement, mais aussi en salade, en soupe, en potée, en gratin, en tarte aux légumes ou encore sous forme de crudités à tremper dans dans une sauce par exemple
- » Servez-vous d'une grande portion de légumes. Même à la cantine et au restaurant, demandez que l'on vous serve une grande portion.
- » Emportez des fruits au travail et mangez-en pour une collation ou un dessert.