

Comment faire pour « Manger 5 fruits et légumes par jour » ?

Quelques conseils pour acheter les fruits et les légumes :

- Choisissez des fruits et des légumes de saison. Ils seront bien meilleurs et moins chers.
- Approvisionnez-vous au marché et privilégiez les producteurs locaux qui proposent des produits souvent moins chers et de meilleure qualité qu'au supermarché.
- Enfin, pour gagner du temps, pensez aux fruits et aux légumes surgelés ou en conserve, non cuisinés : ex sac de carottes en rondelles ou conserve d'haricots verts au naturel.

Varier les préparations.

L'un des avantages des fruits et des légumes, c'est qu'ils peuvent être consommés crus, cuits ou préparés. Il existe ainsi mille et une manières de les intégrer à votre quotidien :

- En guise d'en cas à l'apéritif : tomates cerises, bâtonnets de carottes, céleri, bouquets de chou-fleur, morceaux de concombre, de champignons accompagnés d'une sauce au yaourt ou au fromage blanc aromatisée aux herbes et aux épices.
- En entrée : des crudités (carottes râpées, concombre, radis, melon, céleri, tomates...), des légumes cuits (betteraves, poireaux, artichaut, chou-fleur...), du potage.
- Dans le plat de résistance : des légumes « au naturel » mélangés avec des féculents : des pâtes, des pommes de terre, du riz... ; ou en gratin, en purée, en coulis...
- En dessert : un fruit à croquer, des fruits en salade, en compote, cuits ou gratinés au four...

EN PRATIQUE, manger 5 fruits et légumes par jour :

- Au petit-déjeuner : un verre de jus de fruits (100% pur jus de fruits pressés sans sucre ajouté), un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté (100g).
- Aux repas du midi et du soir : une portion de légumes en entrée et/ou en plat principal et un fruit frais (ou une compote sans sucre ajouté) en dessert.

Eventuellement en collation : un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté.