

Mangez-vous suffisamment de fruits et légumes ?

Vous le savez certainement, la consommation régulière de fruits et légumes permet de réduire les risques de maladies chroniques comme par exemple l'obésité, le cancer du côlon, l'hypertension artérielle et le diabète.

Pour préserver votre santé, l'objectif est de consommer au moins **5 portions de fruits et légumes par jour** et cela n'est pas difficile :

- Jus de fruits sans sucre ajouté, smoothies, soupes
- En compote ou en purée
- Légumes crus ou cuits pour accompagner les féculents
- En entrée ou en dessert
- Un fruit pour la collation de l'après-midi ou un légume cru à proposer lors de vos soirées en apéritif avec une sauce...



Afin d'éviter un excès de féculents dans l'assiette, responsable d'un surplus d'énergie, **la quantité de légumes doit-être identique à celle des féculents** c'est-à-dire représenter 1/3 de son volume.

Une portion de fruits ou de légumes est l'équivalent à la taille d'une balle de tennis :

- 1 tomate, 1 poireau, 1 carotte, 1 pomme...
- 1 bonne poignée de petits fruits, 2 clémentines, 5 fraises...
- 1 pot de compote de fruits, 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus...

Liens utiles

Site internet : mangerbouger.fr



Vidéo : Fruits et légumes & Santé



Les bons conseils de votre service de santé au travail



5 astuces pour payer ses fruits et légumes moins cher

Manger des produits de saison

Les fraises, les tomates et les concombres au mois de janvier, mieux vaut oublier ! Adapter ses menus au rythme des saisons permet à la fois de faire des économies mais aussi et de respecter l'environnement. Comme ils ne traversent pas des milliers de kilomètres en bateau et qu'ils ne sont pas cultivés sous serre, leur coût est bien plus raisonnable et leur goût aussi !

Changer ses sources d'approvisionnement

Pour bénéficier des meilleurs tarifs, mieux vaut ne pas se procurer ses fruits et légumes toujours au même endroit. Changez vos habitudes d'achat en privilégiant les marchés, les ventes directes à la ferme, les ruches, ou encore les magasins de producteurs. Vous pouvez aussi profiter des différentes promotions disponibles dans les hypermarchés.

Privilégier les produits bruts

Mieux vaut éviter les ananas déjà découpés, les carottes déjà râpées ou encore les salades en sachet. En moyenne, ces derniers coûtent jusqu'à cinq fois plus chers que les fruits et légumes bruts. En prime : vous réduirez votre consommation en emballage.

Penser aux conserves et surgelés

Les fruits et légumes surgelés et en conserve restent une alternative économique intéressante quand ils sont non cuisinés. Autre avantage non négligeable : déjà coupés et épluchés, ils nous font économiser un temps précieux. De plus, ils sont parfois même plus riches en vitamines que certains produits frais achetés il y a plusieurs jours.

Acheter des fruits et légumes moches ou défraîchis

Autrefois sur le carreau, les "*légumes moches*" reviennent sur le devant de la scène depuis quelques années. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, certaines grandes enseignes proposent des paniers de fruits et "*légumes défraîchis*" à des prix défilants toute concurrence. Cela peut-être une solution économique pour faire des soupes, des sauces ou des juliennes de légumes.

