

5

Manger au moins portions de fruits et légumes par jour c'est facile!



1 portion c'est :

- 1/2 pampleousse, 1 pomme, 1 orange, 1 kiwi, 1/4 de cantaloup, 10 raisins, 2 clémentines, 2 tranches d'ananas, 1/2 avocat, 1 carotte, 1 tomate, 1 branche de céleri, 5 asperges, 1 pomme de terre ;
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus ou cuits, surgelés ou en conserve : compote de pommes, bleuets, navet, pois mange-tout, chou, chou-fleur, courges, brocoli, etc. ;
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes ;
- 250 ml (1 tasse) de laitue, de concombre ou d'épinards ;
- 50 ml (1/4 de tasse) de fruits séchés : bananes, pêches, raisins, canneberges, abricots, etc.



5 portions par jour c'est facile !

Mangez 1 portion ou plus à chaque repas ou collation.

Déjeuner : Rôties + fromage + jus d'orange



Collation : Pomme


Dîner : Sandwich au poulet + carottes en bâtonnets + jus de légumes en conserve + yogourt


Souper : Poisson + riz + haricots verts + salade de fruits maison ou en conserve



= 6 PORTIONS

- Préparez des crudités à l'avance (3-4 jours) et gardez-les au frigo.

 - Incorporez des fruits dans vos recettes : jambon à l'ananas, poulet aux canneberges, porc aux pommes, boulettes aux pêches, salades avec quartiers d'orange ou de pamplemousse.
- 
- Réservez la moitié de votre assiette principale à des légumes.

 - En entrée, servez des potages ou soupes aux légumes, des salades ou des crudités.
- 
- Vous êtes pressé ? Utilisez des légumes surgelés, style italien, asiatique, mexicain, californien...

 - Ayez une réserve de fruits et de légumes à la maison et au travail : fruits et légumes frais, jus de légumes en boîte, fruits secs, compote de fruits en conserve...

Conseils : Évitez de trop cuire les légumes verts tels que brocoli, choux de Bruxelles et haricots verts, ils seront plus croquants et savoureux.

Choisissez plus souvent des fruits et légumes de couleur foncée (rouge, orange, vert). Ils contiennent encore plus de vitamines, minéraux et antioxydants.