

Vrai ou faux ?

Je n'ai pas le temps !

Pas si sûr ! Travailler, s'occuper des siens et de soi...le planning est bien rempli. On pense ne pas avoir le temps de cuisiner. Si la qualité de notre alimentation est capitale pour notre santé, il n'est pas nécessaire de passer des heures aux fourneaux ! Pour les jours de semaine, pensez à des menus simples (des crudités, une soupe, une poêlée de légumes, etc.).

C'est trop cher !

Faux. Comparez le prix au kilo d'un plat préparé du commerce avec celui d'un fruit ou d'un légume. En termes de volume de nourriture dans l'assiette, de goût et de bienfaits pour la santé, les fruits et légumes sont moins chers et bien meilleurs à tous points de vue. Choisissez-les dans leur cœur de saison ; ils seront au top de leur goût, de leurs qualités nutritionnelles et de leur prix.

Doit-on toujours éplucher les fruits et légumes ?

Faux. La peau des fruits et légumes est un vrai trésor de nutriments. Dommage de s'en priver. Il suffit de les laver à l'eau par mesure d'hygiène. A ce propos, la présence d'éventuels résidus de pesticides dans les aliments est très encadrée par la réglementation européenne qui fixe les limites compatibles avec la santé.

A cause des pesticides, il faut limiter sa consommation de fruits et légumes ?

Faux. Les bénéfices de la consommation de fruits et légumes sur la santé sont supérieurs aux éventuels risques et c'est la faible consommation de fruits et légumes qui préoccupe les autorités sanitaires.

Parlez-en avec votre médecin.

**En savoir plus : www.aprifel.com
Recettes et astuces : www.lesfruitsetlegumesfrais.com**



© Stéphanie Metzger/Shutterstock



Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour : mission impossible ? Loin de là !

Changer ou améliorer ses habitudes alimentaires est un défi. Cela prend du temps. Alors, on se dit « doucement mais sûrement ! »

- Si j'en suis à 1 portion par jour, arriver à 2, c'est déjà un beau progrès.
- Comme l'équilibre alimentaire se construit sur une semaine, si je mange des produits trop gras, salés, sucrés en abondance un jour, j'essaie d'équilibrer les jours suivants.
- Si j'ai envie d'une pizza aux 4 fromages, je l'accompagne d'une cruditité ou d'une salade verte.

Qu'est-ce qu'une portion ?

Une portion de fruits et légumes correspond à environ 80 à 100 g, soit, pour mieux se repérer, la taille d'un poing ou deux cuillerées à soupe bien pleines. 1 portion, c'est par exemple : 1 petite pomme, 2 à 3 abricots, 1 tranche de melon, 1 coupelle de salade de fruits frais, 1 grosse carotte, 1 pleine poignée de haricots verts, etc.

Les fruits et légumes un choix de vie



Manger des fruits et légumes chaque jour : Pourquoi ? Comment ?

Le contenu de cette brochure représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

Pourquoi privilégier les fruits et légumes dans notre alimentation ?

L'alimentation : un élément « clé » pour rester en bonne santé

Notre corps a besoin d'un certain nombre d'éléments pour bien fonctionner et rester en bonne santé. Ces éléments, que l'on appelle « nutriments », nous sont apportés par les aliments que nous consommons au quotidien.

C'est pourquoi notre alimentation joue un rôle déterminant pour notre santé et qu'il est important d'y apporter une attention particulière.

“Les fruits et légumes indispensables à notre santé”

Les fruits et légumes : à privilégier dans notre alimentation

- Parce qu'ils contiennent des nombreux micronutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme : des fibres, des vitamines, telles que la vitamine C ou encore la vitamine A (bêta-carotène), des sels minéraux comme le calcium, le magnésium ou le fer, des oligoéléments comme le zinc ou le sélénium, des polyphénols, etc.
- Parce que les fruits et légumes sont également riches en eau et qu'ils contribuent à hydrater notre corps.
- Et enfin, ils sont pauvres en calories, ce qui constitue un atout de taille pour maintenir son poids de forme et limiter une prise de poids indésirable.

Riches en micronutriments,
en eau et pauvres en calories,
une composition gagnante
pour rester en pleine forme !



Abricots rôtis au romarin et vanille ©FAM/MAAF/Interfé/Francis Guillard



Les fruits et légumes, des aliments « protecteurs »

Vitamines, polyphénols, caroténoïdes, fibres, etc., tous ces micronutriments protègent nos cellules de certaines agressions. Ce rôle « protecteur » est essentiel dans la prévention de certaines maladies telles que les maladies cardio-vasculaires (comme l'infarctus, les accidents vasculaires cérébraux, etc), certains cancers (de la bouche, du larynx et du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, du colon-rectum et du poumon), mais aussi le diabète de type II et l'obésité.

Prenons soin de notre corps
en adoptant une alimentation saine,
variée et riche en fruits et légumes !

5 fruits et légumes par jour : pourquoi ?

Pour être en forme, il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour*. Qu'est-ce que ça veut dire ? Il s'agit en réalité de 5 PORTIONS de fruits et légumes, 1 portion étant équivalente à 80-100 g, ceci correspond au total à 400 g de fruits et légumes par jour.

*OMS : Organisation Mondiale de la Santé.

Les fruits et légumes chaque jour : c'est bon, simple et facile

Manger de façon saine et équilibrée, c'est facile ! Mettez toutes les chances de votre côté en cuisinant « maison ». Ainsi, vous maîtrisez facilement vos apports nutritionnels.

Comment je m'y prends au quotidien ?

- Je mange de tout ! La variété des aliments bien répartie sur les 3 ou 4 repas de la journée permettra de couvrir mes besoins nutritionnels et d'éviter le grignotage entre les repas.
- Je consomme des fruits et légumes à tous les repas. Ce sont mes meilleurs alliés santé.
- J'opte pour une cuisine simple "fait maison", à base de produits bruts pour mieux maîtriser mes apports en graisses, en sucre et en sel.
- Je prépare ce qui peut l'être à l'avance (épluchage, découpes et cuisson) pour faire vite mais bien.
- Je prévois mes menus de la semaine pour faciliter mon quotidien et faire les courses en conséquence.
- Je saisis toutes les occasions de prendre mes repas à table, sans écrans, au calme afin d'être à l'écoute de mes sensations de satiété.
- Je bois de l'eau à volonté et je pratique une activité physique (30 minutes de marche par jour au minimum) pour garder l'équilibre.
- Je n'oublie pas de me faire plaisir !



Wok de haricots verts et agneau aux noisettes ©Amélie ROCHE/Interfé

©Purino/Shutterstock