

MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES CHAQUE JOUR

POURQUOI ? COMMENT ?



APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



Couleurs, saveurs, moments partagés... manger est un plaisir! Mais c'est aussi une manière de prendre soin de soi et de se faire du bien. En adoptant une alimentation saine et variée, nous apportons à notre corps tous les éléments nécessaires à son bon fonctionnement. Et, cerise sur le gâteau, cela nous permet aussi de nous protéger de certaines maladies : surpoids, obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Les fruits et légumes sont un des piliers essentiels d'une alimentation saine. Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, **l'objectif est d'atteindre au moins 400g par jour ou 5 portions.** Pour y arriver sans y penser, essayez d'inclure une à deux portions (ou plus !) à chaque repas.

COMMENT FAIRE ?

PETIT DÉJEUNER

Un fruit avec vos tartines ou vos céréales.

Vous êtes pressés ?

Emportez un bowl en mixant une poignée de fruits, un yaourt et des flocons d'avoine.

DÉJEUNER

Une petite salade en entrée, des légumes en accompagnement de votre plat principal ou une compote en dessert.

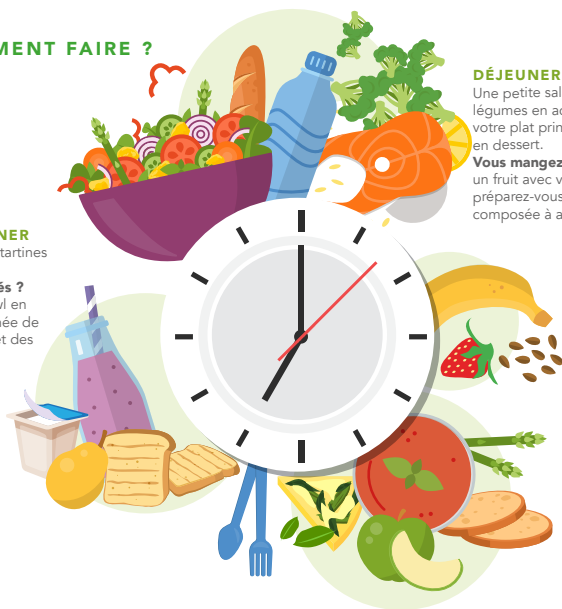
Vous mangez en vitesse ? Prenez un fruit avec votre sandwich ou préparez-vous une salade composée à apporter au travail.

GOÛTER

Un fruit + une poignée d'amandes glissés dans votre sac.

DÎNER

Un bol de soupe, une part de gratin ou une salade composée et en dessert un fruit.



AU MOINS 5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR, C'EST PAR EXEMPLE

JOUR 1

MATIN

Fromage blanc, muesli, **1 banane** coupée en rondelles 

MIDI

Salade césar : poulet grillé, **salade verte**, **tomates cerise**, **champignons**, **avocat**, parmesan + pain + **1 orange** 

COLLATION

2 clémentines, **1 poignée d'amandes** 
et 1 carré de chocolat

SOIR

1 part de quiche aux **poireaux** 
avec **1 salade verte** et **1 pomme** cuite



JOUR 2

MATIN

Pain grillé avec du beurre et du miel, **2 kiwis** et 1 yaourt 

MIDI

1 filet de saumon, riz, **ratatouille** + 1 bol de **salade de fruits** 

SOIR

1 bol de soupe avec des **graines de courge**, du fromage, du pain, **1 poire** 



JOUR 3

MATIN

Pain grillé beurré, yaourt et **fraises** 

MIDI

Melon, spaghetti, **tomates fraîches** et fromage 

SOIR

Salade **poivron**, **pois chiches**, **concombre**, feta, olives, brochette de bœuf, **pêche** 



UNE PORTION

C'EST...



2 prunes



10 radis



Une compote sans sucres ajoutés



Une pêche



Un petit bol de salade de fruits



Une carotte

FRAIS, EN CONSERVE, SURGELÉ, CRU, CUIT, EN SOUPE OU EN COMPOTE, TOUT EST POSSIBLE !



6 CONSEILS POUR METTRE PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES DANS VOTRE QUOTIDIEN

1

Y ALLER PROGRESSIVEMENT

Cinq portions de fruits et légumes peut sembler difficile à atteindre, mais la bonne nouvelle c'est que chaque portion est bénéfique pour votre santé.

Passer de 1 à 2 c'est déjà une victoire !

Et si on n'arrive pas à 5 au quotidien ?

Ce n'est pas grave, l'important c'est d'en manger un peu tous les jours et d'essayer de s'en rapprocher.

2

PROFITER DE TOUTES LES OCCASIONS !

Essayez d'inclure une à deux portions (ou plus !) à chaque repas et invitez-les dans tous vos moments gourmands. A l'apéritif, pourquoi pas des tomates cerises ou des bâtonnets de légumes à côté des chips ? Vous faites un barbecue ? Ajoutez des courgettes et des poivrons sur la grille. Un goûter d'anniversaire qui sort de l'ordinaire ? Faites fondre un peu de chocolat et trempez-y des morceaux de fruits - clémentines, poires, pommes, bananes... Succès garanti !



3

GAGNER DU TEMPS

Vous êtes pressé ? **Certains plats sont prêts en un instant.** Une tomate avec un filet d'huile d'olive en entrée, des haricots surgelés poêlés avec un peu d'ail avec votre plat principal, et en dessert une pêche ou une poire bien juteuses.

4

METTRE LES FRUITS ET LÉGUMES EN ÉVIDENCE POUR Y PENSER TOUTE LA JOURNÉE

Pour adopter le réflexe « fruits et légumes », faites-leur (littéralement) une place dans votre quotidien. **Mettez une corbeille de fruits dans la cuisine** et une boîte dans votre sac pour emporter une poignée de tomates cerise ou quelques abricots pour le goûter.

ESSAYER DE CUISINER MAISON

Cela permet d'intégrer à chaque repas vos fruits et légumes préférés en bonne quantité, mais aussi de **mieux maîtriser vos apports en graisses, en sucre et en sel**. Et ce n'est pas forcément long. Pour une salade composée express mélangez par exemple une boîte de pois chiche avec des tomates et un poivron coupés en dés, un avocat en morceaux et un peu de fêta. Assaisonnez et c'est prêt.

AVOIR UN TEMPS D'AVANCE

Pour vous faciliter la vie au quotidien, **le batchcooking peut être une solution.**

Chaque weekend, prévoyez vos diners de la semaine à venir et faites les courses en conséquence. Une fois rentré, préparez vos plats (ou au moins les premières étapes) et conservez-les au frais. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer ou finaliser au moment de manger. Les soupes, quiches, gratins ou purées sont idéales car faciles à partager et à réchauffer.

BOUGEZ AU QUOTIDIEN

EN COMPLÉMENT DE CE QUE VOUS MANGEZ, L'AUTRE CLÉ POUR ÊTRE EN FORME EST D'ÊTRE ACTIF CHAQUE JOUR.

L'objectif : au moins 30 min par jour pour un adulte et 1h pour un enfant.

► Saisissez toutes les occasions :

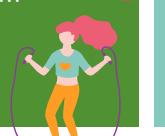
aller chercher le pain à pied,
prendre le vélo une fois par semaine pour aller au travail,
danser avec vos enfants quand vous rentrez le soir...
le ménage et le jardinage, ça compte aussi !

► C'est parfois plus facile de se motiver à plusieurs :

organisez-vous avec d'autres parents pour aller courir
ou marcher pendant les activités des enfants,
inscrivez-vous dans une salle de sport
avec une amie qui a les mêmes horaires que vous,
proposez à vos collègues un tour de
pâté de maison quotidien à la pause déjeuner,
instaurez une sortie à vélo le week-end avec quelques voisins...

► Et pour les petits ?

Corde à sauter, chat perché, cache-cache, jeux de ballons,
course en mode chasse au trésor avec le geocaching...



4 CONSEILS

POUR CONCILIER ALIMENTATION SAINE ET BUDGET SERRÉ

1

Comparer les prix et les lieux d'achat.

Certains points de vente pratiquent des promotions, y compris sur les fruits et légumes. C'est parfois également le cas en fin de marché.

Profiter des bons plans.

Certains applications et commerçants permettent de bénéficier de paniers de produits à date courte, à prix réduit

3

Miser sur les produits stockables.

Certains fruits et légumes comme les oignons, carottes, courges ou pommes se conservent plusieurs jours voire semaines. Ils sont généralement bon marché et peuvent servir de base à de nombreux plats.

Penser aux conserves et surgelés.

Ce sont des formats pratiques et généralement économiques pour avoir à portée de main des légumes, légumineuses et poissons. Ils peuvent servir de base à de nombreux plats : quiches, soupes, gratins, lasagnes, ...

2

4

+ D'INFORMATION :

Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com

+ de conseils et recettes : www.mangerbouger.fr/

Recettes et astuces www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES BÉNÉFICES DES FRUITS ET LÉGUMES À LA LOUPE



DES VITAMINES ET MINÉRAUX VARIÉS

Ces substances sont nécessaires au fonctionnement de notre corps. Comme il ne sait pas les fabriquer, **nous devons lui apporter par notre alimentation**. Pour être certain de couvrir vos besoins, misez sur la **variété** des aliments, des goûts et modes de préparation.

DES FIBRES

Apportées par les fruits et légumes, les céréales et féculents complets ou les légumineuses, les fibres sont des éléments que notre corps ne digère pas. Et c'est d'ailleurs pour cela qu'elles sont si importantes pour le **fonctionnement de notre système digestif** ! Elles ont également un **effet rassasiant** et nous aident à **réguler notre taux de sucre ou de cholestérol**.



DE L'EAU

Chaque jour notre corps élimine 2,5L d'eau pour fonctionner. Nous devons compenser ces pertes en buvant, mais aussi grâce aux aliments que nous mangeons. Avec en moyenne 80 % d'eau, les fruits et légumes nous aident à **rester bien hydratés**.

DES ANTIOXYDANTS

En fonctionnant, notre corps produit des radicaux libres qui peuvent abimer nos cellules. Leur production est accrue dans certaines maladies, en cas d'inflammation ou lorsqu'on est exposé à des substances toxiques comme le tabac, l'alcool ou les rayons UV. Les anti-oxydants, nous aident à **lutter contre ces radicaux libres** et ainsi à limiter leurs effets.

PEU CALORIQUES ET RASSASIANTS

Grace à leur eau et leurs fibres, les fruits et légumes nous aident à **garder un poids de forme** !

Et avec leur **grande variété de goûts, formes, couleurs et modes de préparation**, pas de routine que du plaisir !

