



Fruits et légumes : au moins 5 par jour

En fait, il s'agit de **5 portions** de fruits et/ou de légumes : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit... et si vous pouvez en manger plus, c'est encore mieux ! L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées....



Et une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Pourquoi en consommer ?


Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.


Comment ?

Sous toutes leurs formes : surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus... et aussi pressés avec les jus (fruits frais pressés ou 100% pur jus), mixés avec les smoothies, les compotes (de préférence « sans sucres ajoutés »), les soupes... N'oubliez pas que les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !

Attention : les faux-amis !

Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination « pur jus » ou qui ne sont pas élaborés à partir de fruits pressés ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits qui apportent souvent beaucoup de sucre et peu de fibres. Et même « pur jus » ou pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers qui restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.

 **Pour les soupes** de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.

 **Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits** ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Pour en savoir plus, [téléchargez la fiche-conseil « Fruits et légumes »](#)