

1

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?



Pourquoi faut-il en manger?

- Ils protègent contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, l'obésité, le diabète ...
- Pour avoir un bon transit intestinal.
- Mais aussi parce que c'est très bon !

5 fruits et légumes par jour, ça représente quoi ?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, un fruit ou un légume c'est :



2 cuillères à soupe pleines

OU

1 bol de soupe

OU

1 fruit

OU

1 verre de jus de fruits

OU

1 smoothie



Attention aux faux-amis !

- Jus de fruits sans la mention « pur jus »
- Boissons aromatisées, sodas, nectars
- Yaourts aux fruits
- Biscuits aux fruits

Ces fiches conseils vous sont
proposées par l'Adapei 69
et élaborées par Sodexo.



Adapei 69
MÉTROPOLE DE LYON ET RHÔNE

sodexo

Pour plus de plaisir, consommez-les de saison !

| | Légumes | Fruits |
|------------------|---|---|
| Janvier | Betterave-Carotte-Céleri-Champignon Choux-Mâche-Endive-Salade Iceberg Poireau Oignon-Pomme de terre | Ananas-Banane-Citron Clémentine-Kiwi-Orange Pomelos-Poire-Pomme-Litchi |
| Février | Betterave-Carotte-Céleri-Champignon Choux-Endive-Fenouil-Mâche-Navet Poireau-Oignon-Pomme de terre Salade frisée-Scarole | Ananas-Banane-Citron-Kiwi Orange-Pomelos-Poire Pomme |
| Mars | Artichaut-Betterave-Carotte-Céleri Choux-Fenouil-Navet-Poireau-Oignon Mâche | Ananas-Avocat-Banane Citron-Kiwi-Orange-Poire Pomme |
| Avril | Asperge-Artichaut-Betterave-Carotte Céleri-Choux-Concombre-Courgette Radis | Ananas-Fraise-Rhubarbe Pomme-Banane-Mangue |
| Mai | Asperge-Artichaut-Betterave-Céleri Choux-Concombre-Courgette Aubergine-Radis | Ananas-Fraise-Rhubarbe Pomme-Banane-Mangue |
| Juin | Artichaut-Concombre-Courgette Aubergine-Tomate-Poivron-Salade Epinard-Radis | Melon-Pêche-Nectarine Abricot-Cerise-Fraise Framboise |
| Juillet | Artichaut-Concombre-Courgette Aubergine-Tomate-poivron-Salade Epinard-Radis | Melon-Pêche-Nectarine Abricot-Cerise-Fraise Groseille-Framboise Pastèque |
| Août | Artichaut-Brocoli-Concombre-Courgette Aubergine-Tomate-Poivron-Salade Epinard-Radis | Melon-Pêche-Nectarine Abricot-Figue-Groseille Framboise-Pastèque-Prune |
| Septembre | Concombre-Courgette-Aubergine Tomate-Poivron-Salade-Carotte Oignon-Pomme de terre | Melon-Pêche-Nectarine-Figue Raisin-Pastèque-Prune |
| Octobre | Betterave-Blette-Carotte-Céleri Aubergine-Tomate-Poireau-Oignon Potiron-Pomme de terre | Figue-Raisin-Poire-Pomme Noix-Kiwi-Ananas-Pomelos Nashi |
| Novembre | Betterave-Blette-Carotte-Céleri Champignon-Choux-Endive-Poireau Potiron-Pomme de terre | Poire-Pomme-Clémentine Orange-Raisin-Kiwi-Ananas Pomelos-Mangue |
| Décembre | Betterave-Carotte-Céleri-Champignon Choux-Endive-Poireau-Oignon Pomme de terre- Mâche | Poire-Pomme-Clémentine Orange-Raisin-Kiwi-Ananas Pomelos-Mangue |