

A CHAQUE REPAS SES FRUITS ET LÉGUMES

- ♦ Il est conseillé de manger 1 crudité à chaque repas.
- ♦ L'idéal est d'amener quotidiennement, à la fois des Fruits et des Légumes.
Selon ses goûts alimentaires, on optera alors pour **2 Fruits et 3 Légumes** ou **3 Fruits et 2 Légumes**.
(Les Fruits sont des aliments naturellement sucrés. Une consommation à volonté n'est donc pas à encourager).

EXEMPLE DE RÉPARTITION JOURNALIÈRE

Petit Déjeuner :



1^{ère} portion : 1 verre de Jus d'oranges

Déjeuner :



2^e portion : une entrée de Crudités

Goûter :



3^e portion : 1 Fruit

Dîner :



4^e portion : un Potage aux Légumes

5^e portion : 1 Fruit en dessert

CONSEILS

- ☞ **RESPECTER LES SAISONS** : les Fruits et Légumes de saison sont plus savoureux, moins chers et un peu plus riches en nutriments !
- ☞ Diversifier les préparations : les flans, les gratins, les purées... raviront petits et grands !
- ☞ Pour la vinaigrette des crudités, 1 cuillère d'huile de colza (pour les oméga 3) ou d'olive (pour la vitamine E anti-oxydante).



S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

PLATEAU TECHNIQUE HAUT NIVEAU

de DENAIN

&

CENTRE MÉDICO-SPORTIF

de SAINT-AMAND

Renseignements et R.D.V :

03.27.24.39.20

Diététicienne :

03.27.24.39.63

www.sport-porteduhainaut.com



Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur

Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut

5 Fruits
et Légumes
par Jour ?

Par

Anne-Sophie CARLIER

Diététicienne du Sport

Juin 2011

I
P
N
S

5 FRUITS ET LÉGUMES = 5 PORTIONS

◆ Les Fruits et les Légumes sont peu caloriques et essentiels à une alimentation équilibrée.

Ils sont riches en :



- ↪ **Eau** (contribuant ainsi à l'hydratation quotidienne)
- ↪ **Minéraux** (potassium anti-crampes en tête)
- ↪ **Vitamines** (notamment C et B), pour garder la forme
- ↪ **Fibres**, nécessaires au bon fonctionnement de notre intestin
- ↪ Eléments **anti-oxydants** et **anti-acides**, favorables à la récupération du sportif

◆ La recommandation du P.N.N.S (Plan National Nutrition Santé) est de consommer au moins 5 Fruits et Légumes par jour.

Pour autant, il ne suffit pas de manger 1 bol de Potage aux légumes ou de boire 1 verre de Jus multi-fruits, pour que l'objectif soit atteint !

En effet, ce sont bien 5 **PORTIONS** de Fruits et Légumes (et non 5 Fruits et Légumes différents), qu'il est conseillé de prendre quotidiennement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- ↪ Les Petits Pois, Haricots secs, Lentilles, Pois Chiches, Maïs... sont des **Féculents** !
- ↪ L'Avocat et l'Olive sont des Fruits gras.
- ↪ Avant d'être sûr de ne pas aimer un aliment, il faut l'avoir goûté au moins 10 fois ! Donc persévérer...



1 PORTION = ENVIRON 100G

- ↪ 1 **Tomate** moyenne
- ↪ 1 poignée de **Haricots verts**
- ↪ 2 bonnes cuillères à soupe d'**Epinards cuits** ou de **Courgettes**
- ↪ 1 **Carotte** moyenne
- ↪ 3 bouquets de **Chou-fleur**
- ↪ 1/2 **Avocat**
- ↪ 1 saladier de **Laitue**
- ↪ 1 bol ou 1 assiette de **Potage**
- ↪ 1 **Poire** (crue ou cuite)
- ↪ 1 **Banane** moyenne
- ↪ 2 **Kiwis** ou **Clémentines**
- ↪ 3 petits **Abricots**
- ↪ 1 ramequin de **Fraises** ou **Cerises**
- ↪ 1/4 de **Melon**
- ↪ 1 petit bol de Fruits au sirop
- ↪ 1 gourde ou 1 petit pot de **Compote sans sucre ajouté**
- ↪ 1 verre de **Jus** de fruits / légumes **100% pur jus** ou de **Smoothie**



LES FAUX AMIS

- ↪ Un Yaourt aux fruits amène à peine quelques grammes de Fruits !
- ↪ Manger de la **Confiture**, c'est prendre un produit sucré et non un Fruit !
- ↪ Un Nectar ne contient que 50% de Fruits.



LES FRUITS ET LÉGUMES DANS TOUS LEURS ÉTATS

◆ FRAIS OU SECS :

- ⇒ La **préférence ira aux produits frais**.
- ⇒ Les Fruits secs sont +/- **intéressants** pendant l'effort. Ils ont une teneur élevée en sucres et minéraux, mais sont quasi dépourvus de vitamine C.



Les **Noix**, **Amandes** et autres **Cacahuètes** ne sont pas vraiment des fruits secs, mais plutôt des graines, très riches en graisses (donc en calories !)

◆ CRUS OU CUITS :

- ⇒ La cuisson attendrit les fibres et rend donc les Fruits et Légumes plus digestes.
- ⇒ En revanche, pour faire le plein de **vitamine C** (*élément très fragile*), ce sont les Crudités qu'il faut privilégier.

◆ EN CONSERVES OU SURGELÉS :

- ⇒ La surgélation préserve bien les différentes qualités des aliments.
- ⇒ Les conserves de Légumes sont salées et contiennent assez peu de vitamines/minéraux.
- ⇒ Les conserves de Fruits sont associées en général, à un ajout de sucre inutile.



◆ QUELS TYPES DE CUISSON ? :

- ⇒ Les **cuissons à l'eau** sont à éviter, sauf si le jus de cuisson est consommé.
- ⇒ C'est la cuisson vapeur qui épargne le mieux les arômes, les saveurs et les micro-nutriments.