



## *Le mot du nutritionniste*

**Les fruits & légumes (suite 3/3...)** : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



### **Attention aux faux-amis !**

Les jus de fruits, quels qu'ils soient, sont très sucrés et pauvres en fibres. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre alors plutôt un fruit pressé.

Quant aux fruits séchés – dattes, raisins secs, abricots secs, etc., si vous les aimez, vous pouvez en consommer mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

**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.

Au mois prochain.

Ces recommandations sont disponibles sur le site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)