Le mot du nutritionniste

Les fruits & légumes (1/3) : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Ou 4 de légumes et 1 fruit… Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé. 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 cerises, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Au mois prochain.

Ces recommandations sont disponibles sur le site : www.mangerbouger.fr