



Savourez!



Au moins 5 légumes et fruits chaque jour



Favorise une meilleure santé:
Réduit les risques de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II et de certains cancers.



Soutien la santé physique:
Favorise la croissance et le développement.
Renforce le système immunitaire.
Maintient la bonne santé des intestins.
Favorise une meilleure vision.

Trucs pour savourer les légumes et fruits

- Préparez les légumes et les fruits de différentes façons pour les rendre plus savoureux (rôtis, cuits à la vapeur, sautés, etc.).
- Plusieurs légumes et fruits sont délicieux avec une trempette ou une vinaigrette. Essayez de la vinaigrette à salade, du yogourt, du beurre de noix ou de l'houmous.
- Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les soupes, les pâtes alimentaires, les casseroles, la pizza, le riz, etc.
- Lavez et coupez vos légumes et fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien en vue.
- La plupart des gens préfèrent les aliments croquants plutôt que mous. Mangez vos légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur et évitez de trop les faire cuire.
- Ajoutez des fruits à vos céréales, crêpes ou autres aliments du déjeuner.

Le saviez-vous ?

Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais, sont plus rapides à préparer et coûtent souvent moins cher.

