



## PERDRE DU poids

### 5 fruits et légumes par jour, c'est possible !

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour signifie consommer au moins 5 portions de 80 à 100 g chacune, soit entre 400 et 500 g par jour.

#### Pourquoi ?

Les fruits et les légumes apportent de nombreux minéraux et vitamines et ils jouent un rôle bénéfique dans la prévention de nombreuses maladies : cancers, diabète, hypertension artérielle, ostéoporose... Ils aident également à lutter contre l'excès de poids car ils sont rassasiants car riches en fibres. Ils font donc partie intégrante d'un **menu anti-arthrose !**

#### Des exemples de portion

- 1 bol de soupe
- 1 fruit de type pomme, poire, orange, 1 poignée de cerises
- 2 fruits du type abricot, clémentine, kiwi
- 1 petite assiette de crudités
- 1 bol de ratatouille



#### Comment y arriver ?



##### Une crudité à chaque repas !

- Soit sous forme de légumes crus : tomates, radis, carottes râpées, salades de concombre, de chou...
- Soit sous forme de fruits de saison.  
Par exemple : pomme, poire, mandarine en hiver ; fruits de la passion, banane, mangue au printemps ; melon, pastèque, fraise en été ; clémentine, orange, kiwi à l'automne.



##### Et une portion de légumes cuits !

A consommer chauds ou froids. Pour la cuisson, vous pouvez utiliser une poêle avec un peu d'huile, ou optez pour une cuisson à la vapeur, à l'étouffée, au four ... Et n'oubliez pas : avec quelques épices ou herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon, un peu d'échalote ou de sauce soja, les légumes sont encore plus savoureux !

### Frais, surgelés ou en conserve ?

- Les fruits et les légumes en conserve ou surgelés sont aussi bons pour la santé que lorsqu'ils sont frais.

### Un déjeuner sur le pouce ?

- Choisissez une salade ou un sandwich à base de crudités.

### Riz, pâtes ou pizzas ?

- Ajoutez-y des champignons, des tomates fraîches ou pelées en conserve, des poivrons ou des oignons !

### La soupe, ça compte ?

- Bien sûr, mais un bol de soupes compte pour une seule portion même si vous l'avez préparé avec plusieurs légumes !

### Et les jus de fruits ?

- Un verre de jus de fruits maison pressé ne compte que pour une portion. Mais attention aux jus de fruits du commerce qui peuvent être trop sucrés !

### Les fruits sont chers ?

- Préférez les produits de saison, moins chers et plus riches en nutriments protecteurs. Sinon optez pour des fruits surgelés ou en conserve au sirop léger ou sans sucre ajouté : ananas en boîte, oreillons de pêches, poires au sirop léger...



### « Exemples de repas »

1

Carottes râpées  
Cabillaud en papillote  
Fenouil/semoule  
Pomme au four/crème anglaise

2

Concombres au yaourt  
Côte de veau  
Poivrons / spaghettis  
Salade de fraises/kiwi

3

Asperges de saison  
Poulet au curry  
Courgettes/riz  
Flan à la rhubarbe