

# 1. Les légumes et les fruits

MODULE 5

**Mangez amplement de légumes et de fruits**



Lorsque vous préparez un repas santé, la moitié de votre assiette devrait comprendre des légumes et des fruits. Il est important d'inclure des légumes et des fruits à chaque repas et collation.

Mangez une variété de légumes et de fruits. Les légumes et les fruits colorés sont plus riches en certains nutriments importants. Savourez des salades, du brocoli, des épinards, des courges, des patates douces, des carottes, du cantaloup et des oranges.

Les légumes et les fruits peuvent être consommés frais, crus, légèrement cuits, en conserve ou congelés.

Choisissez des légumes en conserve avec peu ou pas de sodium ajouté. Vous pouvez égoutter et rincer les légumes en conserve pour en diminuer le sodium. Choisissez des fruits en conserve avec peu ou pas de sucre ajouté.

Le jus de fruit est riche en sucre. Choisissez plutôt un verre d'eau accompagné de légumes ou de fruits entiers ou coupés.

Facilitez le grignotage des légumes et des fruits en les lavant et en les tranchant à l'avance. Préparez des légumes supplémentaires lorsque vous préparez un repas, puis congelez-les ou réfrigérez-les pour les avoir facilement à portée de la main la prochaine fois. Pour d'autres idées pouvant vous aider à manger plus de légumes et de fruits,

visitez : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...>