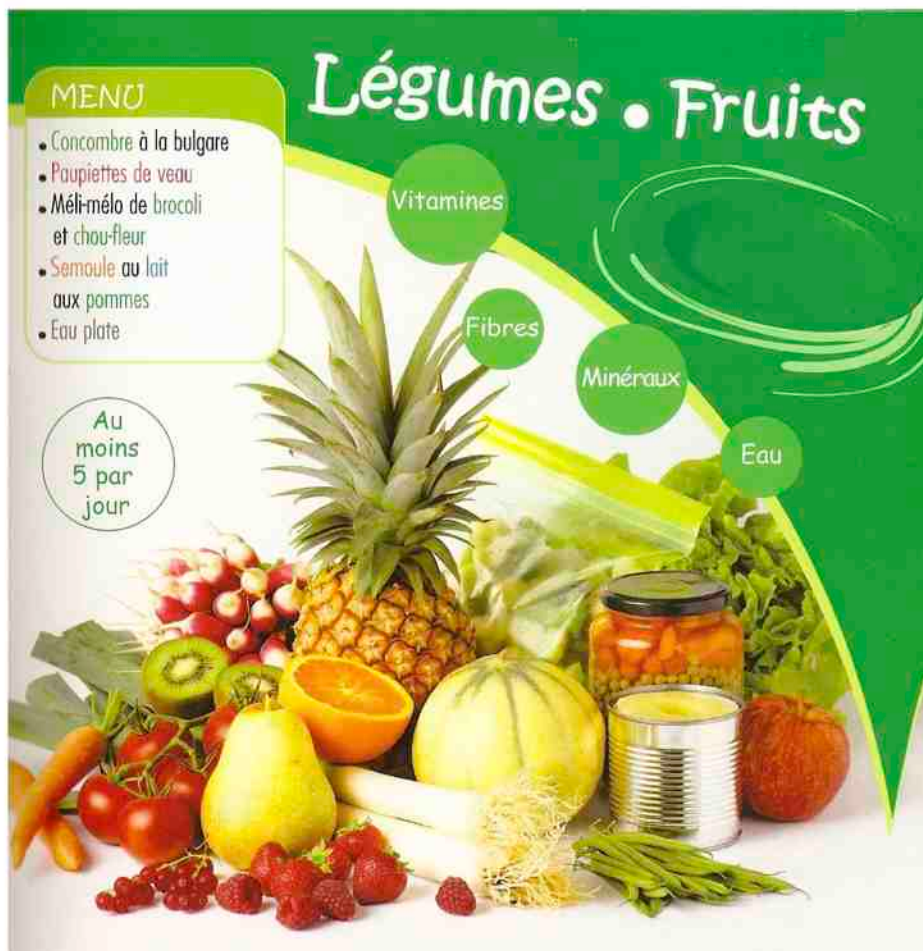




MENU

- Concombre à la bulgare
- Poupiettes de veau
- Méli-mélo de brocoli et chou-fleur
- Semoule au lait aux pommes
- Eau plate

Au
moins
5 par
jour

Légumes • Fruits

Vitamines

Fibres

Minéraux

Eau

Légumes • Fruits

Ce qu'ils nous apportent

Conseil d'expert

L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire ne se fait pas forcément sur un repas, ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours, voire une semaine. En France, la viande et le poisson sont souvent consommés au sein d'un plat complet avec des légumes et des féculents, ce qui peut favoriser la variété des repas et la présence d'un grand nombre de groupes d'aliments.

Des micro-nutriments

- Les fruits et les légumes contiennent :
 - des vitamines (provitamine A, vitamine C, folates (vitamine B9) ...).
 - des minéraux (calcium, magnésium, manganèse, fer...).

Des fibres alimentaires

- Elles jouent un rôle primordial dans le bon fonctionnement de notre transit intestinal.
- Sans aucune valeur calorique, elles ne font pas partie de la famille des nutriments énergétiques.

De l'eau

Le PNNS recommande de consommer au moins 5 fruits ou légumes par jour :

- à chaque repas et en cas de petit creux
- crus, cuits, naturels ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve