

SOMMAIRE

Les fruits et légumes

Les chiffres clés

Leurs atouts nutritionnels

Les recommandations

Quelques conseils pour les personnes...

Pour varier les menus et les recettes

Leur place dans les programmes Herbalife

A retenir

Le groupe des fruits et légumes constitue l'un des 7 groupes alimentaires. Il rassemble les fruits et les légumes, sous toutes leurs formes : crus, cuits, nature, préparés, frais, en conserve, surgelés, en compote, en purée... ainsi que les fruits secs et les fruits oléagineux (noix, noisette, amande...). Deux cas particuliers, les légumes secs et les pommes de terre sont riches en amidon et font partie du groupe des féculents.

Les chiffres clés



- › **5 portions par jour** : c'est la fréquence de consommation recommandée par le PNNS.
- › **80 g** : c'est la taille minimale d'une portion de fruits ou de légumes.
- › **35 %** : c'est la proportion d'adultes Français qui sont considérés comme des petits consommateurs de fruits et légumes, c'est-à-dire qui consomme moins de 3,5 portions par jour. La proportion est de 58 % chez les enfants (âgés de 3 à 17 ans).

Leurs atouts nutritionnels



- Les fruits et les légumes apportent :
- › **De l'eau...** De 80 à 95 %. C'est le constituant principal des fruits et des légumes. Ils sont de ce fait peu caloriques.
 - › **Des glucides...** Les légumes apportent en moyenne 5 g de glucides pour 100 g, les fruits en apportent un peu plus, en moyenne 12 g pour 100 g.
 - › **Des fibres...** Les fruits et les légumes constituent l'une des principales sources de fibres. Ils en apportent en moyenne 2 g pour 100 g. Notre consommation de fibres est toujours insuffisante, elle est de l'ordre de 17 g par jour au lieu des 25 à 30 g recommandés.
 - › **Des antioxydants...** La spécificité des fruits et des légumes est leur apport d'antioxydants : vitamines C et E, caroténoïdes, polyphénols... Ils aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres.
 - › **De la vitamine C...** Elle est fragile. Elle est notamment altérée par la cuisson. Il est conseillé de consommer à chaque repas un fruit ou un légume cru. Parmi les aliments les plus riches, on retrouve les agrumes et les choux.

- › **De la vitamine E...** L'avocat, les asperges et les épinards cuits sont des sources intéressantes. Elle est également apportée par les huiles qui peuvent accompagner les légumes, l'huile de germe de blé est la championne toutes catégories.
- › **Du bêta-carotène...** Il était appelé provitamine A du fait de sa facilité à se convertir, en fonction des besoins, en cette vitamine mais c'est principalement un puissant antioxydant. Les fruits et les légumes les plus riches sont ceux de couleur orangée : carotte, melon, abricot...
- › **De l'acide folique ou vitamine B9...** Cette vitamine est essentielle chez les femmes qui envisagent une grossesse. Les aliments les plus riches sont les légumes verts, notamment le cresson, l'épinard, le poireau, la laitue...
- › **Du calcium...** Les fruits et les légumes constituent une source intéressante. 3 fruits et 2 portions de légumes couvrent près de 30 % du besoin quotidien.
- › **Du magnésium...** L'organisme n'a pas de réserve, il lui faut donc un apport quotidien et régulier. La plupart des végétaux contiennent du magnésium. Les légumes verts et les fruits secs concentrent des teneurs élevées.
- › **Du fer...** Il est d'origine végétale, donc moins bien absorbé. Cependant l'association avec la vitamine C permet d'optimiser son utilisation.
- › **Des lipides...** Ils sont apportés par les fruits oléagineux. Il s'agit majoritairement de graisses insaturées, de bonne qualité. L'apport calorique des fruits oléagineux est de ce fait plus élevé.

Les recommandations



- › Au moins 5 fruits et légumes par jour. A chaque repas et en cas de petite faim dans la journée. Qu'elle qu'en soit la forme : crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.
- › La quantité quotidienne minimale est de 400 g par jour, le mieux est de se situer entre 400 et 800 g par jour.
- › L'idéal est de varier les fruits et les légumes et pour cela de suivre les saisons.

	Légumes	Fruits
Printemps	Asperge, champignon de paris, concombre, radis, tomate...	Fraise, pomme, poire, cerise, melon, rhubarbe...
Été	Artichaut, aubergine, courgette, poivron, haricot vert...	Abricot, nectarine, pêche, cassis, mûre, groseille, framboise, mirabelle, pastèque, prune...
Automne	Endive, cresson, carotte, navet, poireau, chouvert, champignon sauvage, potiron ...	Pomme, figue, poire, quetsche, raisin, noix, noisette, châtaigne...
Hiver	Chou-fleur, céleri rave et branche, avocat, salsifis, fenouil, chou de Bruxelles, épinard...	Clémentine, kiwi, poire, pomme, orange, pomelo...

Quelques conseils pour les personnes...

- › *Qui n'aiment pas les fruits ou les légumes.* Pour leurs atouts nutritionnels, il faudra tout de même en consommer régulièrement. Si les fruits sont préférés aux légumes, il est possible d'en consommer un peu plus, sans cependant ne consommer que ceux-là, et inversement.
- › *Qui n'ont pas le temps de les acheter frais régulièrement.* Dans ce cas, privilégier les fruits et les légumes qui se conservent, comme les pommes par exemple. Par ailleurs, les produits surgelés, en conserves, en soupes... lorsqu'ils sont naturels présentent quasiment les mêmes avantages nutritionnels que les produits frais.
- › *Qui n'ont pas le temps de les préparer.* De nombreuses préparations de fruits et de légumes existent dans le commerce. Il faudra seulement être vigilant à l'ajout de lipides ou de sucres dans ces plats préparés. Une autre astuce consiste à choisir des fruits et des légumes lors des repas pris à l'extérieur.
- › *Qui trouvent qu'ils sont coûteux.* Les fruits et les légumes de saison sont les moins coûteux. Les produits en conserves et surgelés au naturel sont une bonne alternative en toute saison.
- › *Qui en mangent peu car les enfants ne les aiment pas...* Pour les enfants aussi les fruits et les légumes sont essentiels. Les formes de découpe, les modes de préparations, les sauces et les accompagnements sont autant de solutions pour les faire manger et apprécier aux plus petits.
- › *Qui trouvent qu'ils n'ont pas de goût...* Les innombrables aromates (herbes, épices...) sont autant d'exhausteurs de saveurs qui ne demandent qu'à trouver le bon légume et la bonne préparation.

Pour varier les menus et les recettes



Pour les fruits :

- › Salades de fruits rouges ou d'agrumes et brochettes de fruits.
- › Compotes ou soupes de fruits.
- › Gratins, clafoutis, crumbles...
- › Enfin, un verre de 100 % pur jus peut être consommé en équivalence d'une des portions de fruit de la journée.

Pour les légumes :

- › Crus, en bâtons... à croquer en collation ou à l'heure de l'apéritif.
- › Salades, soupes, gratins, poêlés, sautés, au wok...
- › Associations de légumes et de féculents : risotto, pâtes, lasagnes, purées...

Leur place dans les programmes Herbalife



Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids :

Les fruits et les légumes sont des aliments peu énergétiques, ils trouvent donc logiquement leur place dans les programmes de contrôle de poids. De plus, leur richesse en fibres, favorise une bonne satiété.

- › Pour les repas traditionnels, prévoir au moins une portion de fruit et une portion de légume.
- › Pour les repas constitués d'un shake de Formula 1, un fruit ou un légume ajouté lors de la préparation ou consommé en complément nécessite de mastiquer, ce qui permet d'améliorer l'effet de satiété.
- › Pour les collations, là encore les fruits et les légumes à croquer sont une bonne alternative ou un bon complément à une Barre aux Protéines, par exemple.

Dans le cadre d'un programme de stabilisation :

Là aussi les fruits et les légumes ont une place de choix. Il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour. Par exemple,

- › Au petit-déjeuner : un fruit ou un verre de 100 % pur jus.
- › Au déjeuner : des haricots verts en accompagnement d'une viande et une salade de fruits en dessert.
- › Au dîner : un bol de soupe en entrée et une compote en dessert

A retenir

- › 5 portions de fruits et de légumes par jour : c'est la fréquence de consommation recommandée par le PNNS.
- › Les fruits et les légumes présentent de nombreux avantages nutritionnels : eau, fibres, vitamines et minéraux.
- › L'idéal est de varier les fruits et les légumes et pour cela de suivre les saisons.
- › Il existe une multitude de recettes autour des fruits et des légumes.
- › Les fruits et les légumes ont une place de choix dans l'ensemble des programmes Herbalife.

Sources :

- *La santé vient en mangeant le guide alimentaire pour tous.*
- *Répertoire Général des Aliments, Table de composition, J-C Favier, J. Ireland-Ripert, C. Toque, M. Feinberg.*
- *Photos : CREATIV COLLECTION / PHOTO ALTO*