



Le Service restauration  
HUG vous informe



## **Fruits et légumes : Croquez la vie !**

### **5 fois par jour de différentes couleurs !**

Consommez chaque jour **3 portions de légumes**, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).

De plus, consommez chaque jour **2 portions de fruits** (1 portion = min. 120 g = 1 poignée).

Maximum une fois par jour, une des portions peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes.

**Plus les couleurs des fruits et légumes sont diversifiées plus votre santé en profite !**



Les fruits et légumes fournissent :

- de l'eau
- des vitamines : A, C, K, acide folique, etc.
- des minéraux : potassium, magnésium, etc.
- des substances végétales secondaires (colorants, substances aromatiques, etc.)
- et des **fibres alimentaires** : Elles participent au bon fonctionnement intestinal et produisent une sensation de satiété importante. Elles jouent ainsi un rôle dans la lutte contre le **surpoids**.

Toutes ces substances nous sont essentielles et nous aident ainsi à lutter contre certaines maladies (cardio-vasculaires, hypertension, diabète, constipation, cancer).



### **Exemple sur une journée :**

Intégrez lors des repas...

- ✓ un jus d'orange au petit déjeuner
- ✓ une salade concombre à midi et une compote de fruits
- ✓ 3 à 4 abricots dans l'après-midi
- ✓ des haricots verts persillés au repas du soir

Le saviez-vous ? seulement 20% des enfants consomment 5 fruits et légumes par jour.

### **Pour en savoir davantage**

Société Suisse de Nutrition  
(SSN)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Plan cantonal de promotion  
de la santé et de prévention  
[www.geneve.ch/plancantonal](http://www.geneve.ch/plancantonal)

Programme contre poids  
<http://contrepoids.hug-ge.ch/>

Informations santé :  
[www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)



<http://restauration.hcuge.ch>