



Fruits et légumes à chaque saison

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
 ATS Brescia

www.ats-brescia.it

Printemps

Fraises 	Pommes 	Fenouils 	Salade
Kiwis 	Poires 	Bettes 	
Radis 	Cerises 	Chicorée 	
Nèfles 	Carottes 	Petits pois 	
Oranges 	Asperges 	Épinards 	

Été

Abricots 	Melons 	Concombres 	Haricots
Cerises 	Pêches 	Haricots 	Carottes
Prunes fraîches 	Figues 	Poivrons 	
Prunes séchées 	Salade 	Tomates 	
Pastèques 	Aubergines 	Courgettes 	

Automne

Raisin 	Clémentines 	Chou de Milan 	Salade
Pommes 	Châtaignes 	Courge 	
Plaqueminiers 	Brocoli 	Champignons 	
Noix 	Bettes 	Carottes 	
Poires 	Épinards 	Choux 	

Hiver

Poires 	Mandarines 	Artichauts
Pommes 	Navets 	Courge
Kiwis 	Brocoli 	Chou-fleur
Pamplemousses 	Fenouils 	Carottes
Oranges 	Épinards 	Choux

Pourquoi manger des fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont indispensables à la santé de notre organisme, à tel point qu'il s'agit des aliments qui doivent être consommés le plus souvent au cours de la journée et en quantités plus importantes.

Les propriétés nutritionnelles et les avantages de leur consommation sont les suivants:

- ▶ riches en vitamines, sels minéraux, fibres, eau et antioxydants
- ▶ protection contre les maladies cardiovasculaires, diabète, tumeurs, obésité, taux de cholestérol élevé
- ▶ satiété avec peu de calories
- ▶ régularité intestinale



Combien de fruits et combien de légumes

Chaque jour, il faudrait consommer 3 portions de fruits et 2 de légumes.

UNE PORTION DE FRUITS CORRESPOND À:

- ▶ **1 gros fruit** (comme les pommes, les poires, les oranges, les bananes, les pêches)
- ▶ **2-3 petits fruits** (tels que les mandarines, kiwis, abricots, prunes)
- ▶ **1 tasse de petits fruits** (tels que les fraises, les mûres, les framboises, les myrtilles, les raisins)
- ▶ **1 tranche de pastèque, 1 tranche d'ananas ou 2 tranches de melon**

UNE PORTION DE LÉGUMES CORRESPOND À:

- ▶ **1 assiette de légumes-feuilles crus**
- ▶ **1-2 légumes crus** (tels que des tomates, carottes, fenouils)
- ▶ **1 assiette creuse** de minestrone, ou de soupe moulinée aux légumes, ou de velouté
- ▶ **1 poignée de légumes cuits** (par exemple, courgettes, poivrons, aubergines, épinards)



Quand manger des fruits et légumes



Les fruits et les légumes peuvent être consommés à **n'importe quel moment de la journée**; en particulier, un **copieux accompagnement à base de légumes** devrait toujours accompagner le **déjeuner** et le **dîner**, tandis que les fruits sont un très bon enrichissement pour le **petit-déjeuner** et le goûter en milieu de matinée et d'après-midi. Les **fruits peuvent également être consommés à la fin du déjeuner et du dîner**, car ils aident à nettoyer la bouche du gras du repas et facilitent l'absorption du fer présent dans les autres végétaux (grâce à la teneur en vitamine C).

Pourquoi la saisonnalité est-elle importante

GOÛT ET PROPRIÉTÉS

Les fruits et les légumes cultivés et mûris à la lumière des saisons naturelles sont plus riches en propriétés gustatives et nutritives que ceux cultivés en serre ou venant de pays lointains.

MOINS DE COÛTS... PLUS D'AVANTAGES AUSSI POUR L'ENVIRONNEMENT

Les produits de saison ont parcouru de courtes distances depuis le lieu de production jusqu'à nos tables, ont nécessité moins de coûts de croissance, moins de pesticides et de traitements de conservation : ils sont donc moins chers et ont un impact moindre sur l'environnement.

VARIABILITÉ = PLUS DE PROPRIÉTÉS!

Le respect de la saisonnalité présente l'avantage de permettre une bonne variabilité dans la consommation de fruits et légumes, car chaque saison apporte avec elle ses produits avec les meilleures propriétés pour notre santé : il suffit de penser aux pastèques d'été, désaltérantes et rafraîchissantes, ou aux agrumes, riches en vitamine C et donc parfaits pour la saison froide.



Les couleurs des fruits et des légumes

En plus de respecter la saisonnalité, une astuce pour assurer un apport varié de nutriments précieux au corps est de faire varier les couleurs des fruits et des légumes que nous mangeons.

Les fruits et légumes sont classés en **5 catégories de couleurs** dont chacune contient des substances différentes avec une action protectrice pour tout notre organisme.

ROUGE protège les vaisseaux sanguins, le système immunitaire, contient des antioxydants

JAUNE/ORANGE contribue au métabolisme du fer et protège la peau et la vue

VERT contribue au métabolisme énergétique normal, à la réduction de la fatigue, au fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire

BLEU/VIOLET maintient la santé du système sanguin et s'avère riche en antioxydants

BLANC contribue au fonctionnement du système nerveux, des muscles, maintient une pression artérielle normale