



«5 par jour» – gardez la forme!

www.5parjour.ch

«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

Le saviez-vous?

- Une portion d'oursons en gomme contient 86 kcal. Elle ne comporte ni vitamines ni minéraux.
- Une pomme (120 g) ne contient que 66 kcal. Elle contient en outre des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux.
- Trois abricots (120 g) ne contiennent que 58 kcal et couvrent 133 % des besoins journaliers en bêta-carotène – une substance importante pour la peau, une bonne vue et le système immunitaire.



«5 par jour»: de quoi s'agit-il concrètement?

- Mangez chaque jour trois portions de légumes et deux portions de fruits.
- Tous les fruits et légumes comptent: qu'ils soient frais, cuits ou surgelés. Plus il y a de couleurs, mieux c'est!
- Chaque jour, une portion peut être remplacée par environ 30 g de fruits secs, 2 dl de smoothie ou de jus de fruits.
- Avec «5 par jour», faites le plein de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires.



**En forme
au travail**

Prenez votre santé en main

Conseils pour consommer plus de fruits et de légumes au travail



- Muesli avec des fruits (secs)

- Un verre d'eau et légumes.

mixez des fruits avec 1 cs de noix et 1 cs de flocons de céréales. D'autres recettes sur [www.santebio.com](#)



• **des dés de légume**

- **Sandwich garni de et de légumes**



- **Emportez une portion supplémentaire de fruits**
- **Salades de légumes**
- **Salades de pâtes**

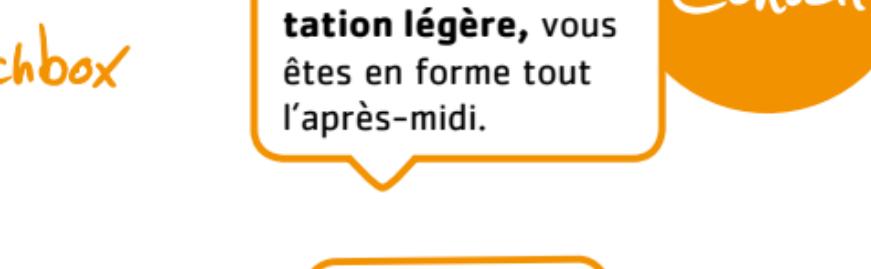




- **Emportez une portion supplémentaire de fruits**
- **Salades de légumes**
- **Salades de pâtes**

1. *Red* (red, orange, yellow, green, blue, purple, pink, brown, grey, black, white, etc.)

A hand-drawn illustration of a peanut in its shell. The drawing is simple, with a brown, textured oval representing the peanut and a curved line representing the shell. The word 'Eh-cas' is written in green to the left of the peanut, and the word 'uhc' is written in orange to the right of the peanut.



- Soupe de légumes en entrée
- Choisissez une salade en accompagnement
- Demandez une cuillerée

Demandez une garniture supplémentaire de légumes

- **Dessert contenant des fruits**



• Salade

- Salade verte ou salade de légumes
- Choisissez un menu comprenant une part élevée de légumes, p. ex. une pizza aux
- Gâteau
- Fromage
- yogourt
- Salade
- Barres

légumes, une tarte aux

épinards de fr



au aux fruits
age blanc ou

