



«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

Consommez chaque jour
5 portions
de fruits et légumes.

Une portion correspond à **120 g**,
soit environ à une poignée.

07:00



- Tranches de fruits
- Muesli avec des fruits (secs)
- Un verre de smoothie/ jus de fruits

SMOOTHIES À EMPORTER:
mixez des fruits avec 1 cs de noix
et 1 cs de flocons de céréales.
D'autres recettes sur
www.5parjour.ch.

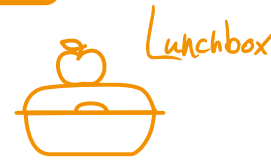
09:00



- Un fruit
- Bâtonnets de légumes
- Compote de fruits (p. ex. compote de pommes)
- Fruits secs, p. ex. des raisins secs, des canneberges séchées

Conseil!

12:00



- Emportez une portion supplémentaire de légumes
- Salades de légumes
- Salades de pâtes ou de riz préparées à la maison avec des dés de légumes
- Sandwich garni de salade et de légumes

Grâce à **une alimentation légère**, vous êtes en forme tout l'après-midi.

Conseil!



- Soupe de légumes en entrée
- Choisissez une salade en accompagnement
- Demandez une cuillerée supplémentaire de légumes
- Dessert contenant des fruits

À emporter



- Salade verte ou salade de légumes
- Choisissez un menu comprenant une part élevée de légumes, p. ex. une pizza aux légumes, une tarte aux épinards

16:00



- Gâteau aux fruits
- Fromage blanc ou yogourt aux fruits
- Salade de fruits
- Barre de céréales contenant beaucoup de fruits secs

Boissons

- Eau ou eau minérale
- Thé
- Café

