

Cinq fruits et légumes par jour : oui, mais...

Vous connaissez bien sûr la méthode recommandée par l'OMS, selon laquelle il suffit de consommer cinq fruits et légumes par jour pour rester en bonne santé. En vérité cette méthode est un peu trop simple...

... Car tous les fruits et légumes n'entrent pas dans le cadre de cette méthode. Certains sont même meilleurs que tous les autres pour répondre aux objectifs d'apports nutritionnels de ce régime spécifique...

Voici donc le "top" des fruits et légumes à privilégier pour ce système prôné par l'OMS...

Fruits :

pomme, avocat, myrtille, raisin, kiwi, pruneau, framboise, fraise, pastèque.

Légumes :

poivron, brocoli, chou de Bruxelles, carotte, ail, oignon, soja, épinard, patate douce, tomate.

Quelques recommandations

- Oubliez la confiture du petit déjeuner et écrasez plutôt un avocat sur votre pain grillé.
- Variez le plus possible les aliments que l'on consomme, que ce soit dans ce régime ou dans n'importe quel système diététique bien conçu.
- Pensez à ajouter des poivrons crus à vos pizzas après cuisson.
- Chaque fois que vous préparez une purée, ajoutez-y des rondelles d'oignon.
- Systématisez la salade en entrée.
- En hiver, gardez un potage de légumes au chaud dans un thermos, ou en été un gaspacho au frais.
- Emportez des fruits secs avec vous pour vos en-cas...

Vous le voyez : les idées ne manquent pas pour appliquer ce système des cinq fruits et légumes par jour et vous assurer une bonne santé toute l'année !

Michel et Yannick

Écho Santé - Végétarisme

Les Éditions Écho Santé inc.

11530, 2e av., St-Georges, Qc, Canada, G5Y 1W6

Ce sujet vous intéresse ? Que diriez-vous d'aller plus loin, en découvrant les bienfaits incroyables de l'alimentation végétarienne pour votre santé ? Suivez ce lien !

<http://baseco2.echosante.com/webrd/vegetarisme-presentation/>