

Ils s'accumulent !

TOUS LES APPORTS S'ACCUMULENT

BESOIN DE CONSEILS POUR ARRIVER À CONSOMMER SUFFISAMMENT DE LÉGUMES SUR UNE JOURNÉE ?



GAGNEZ DU TEMPS

Les légumes surgelés n'ont pas besoin d'être lavés ni coupés et sont tout aussi nutritifs que les légumes frais. Oui, volontiers !^{2,3,4}



LA SIMPLICITÉ

Les légumes surgelés, tels que les petits pois et les carottes, peuvent facilement garnir des soupes, des plats en sauce et des plats de pâtes.



EN GARNITURE

Donnez des couleurs à votre pizza en y ajoutant des poivrons, des champignons, des cœurs d'artichaut ou des oignons.



L'EMBARRAS DU CHOIX

Rehaussez les plats simples avec des poivrons multicolores, du maïs, du brocoli ou des mélanges de légumes surgelés.



EN SMOOTHIES

Les légumes surgelés se marient à la perfection dans des smoothies regorgeant de bienfaits.



PASSEZ AU VERT

Mettez-vous au vert pour vos pauses déjeuner en ajoutant des feuilles de choux frisés ou des épinards à votre sandwich.



ENCAS MALINS

Les légumes découpés constituent des encas simples, malins et faciles à transporter.



QUEL EST VOTRE RÉGIME LÉGUMES ?

Comment aimez-vous intégrer des légumes dans votre alimentation quotidienne ?



L'organisation mondiale de la santé recommande de consommer

5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.¹

400 g ou cinq portions de 80 g chacune

1 L'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies chroniques : Rapport d'une consultation d'expertise commune OMS/FAO. Genève : Organisation mondiale de la santé; 2003 (Série des rapports techniques de l'OMS, N° 916).

2. Favell, D.J. Une comparaison du contenu respectif en vitamine C des légumes frais et congelés. Food Chemistry. 1998 : 62 (1), 59-64.

3. Makhlof, J., Zee, J., Tremblay, N., Belanger, A., Michaud, M., Gosselin, A. Sur les caractéristiques nutritionnelles des haricots, du maïs et des petits pois (crus, en boîte et surgelés) produits dans la province de Québec. Food Research International. 1995 :28(3),253-259.

4. Scott C.E., Eldridge A.L. Comparaison du contenu en caroténoïdes du maïs frais, surgelé et en boîte. Journal of Food Composition and Analysis. 2005 :18, 551-559.