

Les légumes et les fruits...

des aliments-minute naturels



Les

**légumes  
et les fruits  
peuvent...**

contribuer à vous garder  
les cheveux brillants.

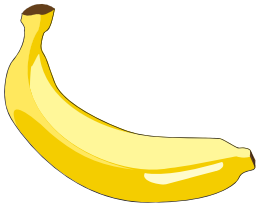
vous aider à maintenir  
un poids santé.

être une excellente source  
de vitamines, de minéraux  
et de fibres.

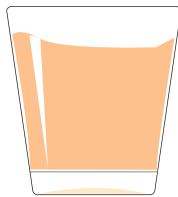
contribuer à réduire les risques de  
cancer, de maladies du cœur et  
d'accidents vasculaires cérébraux.

## À quoi ressemble une portion?

**Matin**

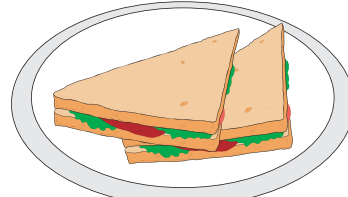


Une banane  
(moyenne)  
1 portion

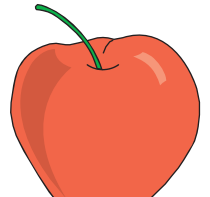


Jus de fruit pur à 100%  
(1/2 tasse ou 125 ml)  
1 portion

**Midi**

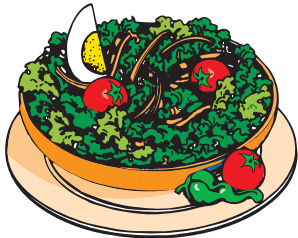


Un sandwich avec  
laitue et tomates  
1 portion

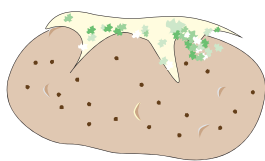


Une pomme (moyenne)  
1 portion

**Soirée**

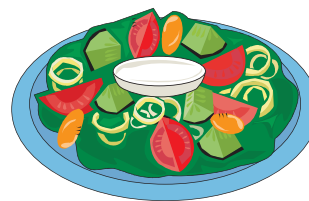


Une salade  
(1 tasse ou 250 ml)  
1 portion

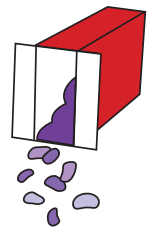


Une pomme de terre  
au four ou 1/2 tasse de  
pommes de terre en purée  
1 portion

**Collations**



Légumes avec une  
trempeuse faible en gras  
(1/2 tasse ou 125 ml)  
1 portion



Une boîte de raisins  
secs (1/4 de tasse  
ou 50 ml)  
1 portion

**Conseil  
du jour**

- \* Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.



Mangez des aliments  
différents tous les jours

Venez à la  
cafétéria

HEALTH  
Action  
en santé  
WINDSOR-ESSEX

WINDSOR-ESSEX COUNTY  
HEALTH UNIT  
Unité sanitaire  
de Windsor-comté d'Essex  
WINDSOR · ESSEX · LEAMINGTON  
www.wehealthunit.org

519 258-2146, poste 1260