



# Fruits et légumes

Font partie de ce groupe: légumes, salades, champignons, fruits

Les fibres alimentaires, les vitamines, les sels minéraux et les substances végétales secondaires sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments.

## Comment manger plus de légumes?

- Ayez toujours en réserve des légumes en conserve ou surgelés.
- Complétez régulièrement vos menus avec une soupe de légumes. On trouve de bonnes soupes de légumes fraîches même dans le commerce de détail.
- Complétez toujours votre souper léger composé de pain et de fromage d'une poignée de crudités.
- Vous avez un petit creux dans l'après-midi ou envie de grignoter devant la télévision? Optez pour des bâtonnets de légumes, accompagnés d'un dip au séré.
- Quand vous cuisinez, ajoutez une portion de légumes supplémentaire. Garnissez votre pizza de légumes frais, préparez une farce pleine de légumes pour vos lasagnes.
- Accompagnez votre burger ou votre pizza d'une salade.
- Faites une sauce aux légumes pour vos pâtes (au moins 120 g de légumes par portion). Vous pouvez aussi la mixer.
- Essayez de nouveaux légumes. Le calendrier des saisons de Swissmilk est une bonne source d'inspiration.

## Check-list



### 3 portions

de légumes, de salade ou de champignons par jour



### 2 portions

de fruits par jour



### Choisissez toujours

des produits locaux et de saison

Très riches en eau, les fruits et légumes apportent de la masse et du volume à l'estomac. Ce dernier se dilate et envoie des signaux de satiété au cerveau.



[Calendrier des  
saisons de Swissmilk](#)



Les fibres alimentaires favorisent la digestion et nous permettent de rester rassasiés plus longtemps.

## Vitamines et sels minéraux: quelles sont leurs fonctions dans l'organisme?

Pour être en bonne santé, le corps doit absorber des vitamines et des sels minéraux à travers l'alimentation. Il ne peut en effet pas produire lui-même ces substances, ou seulement en quantité insuffisante. Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir nos besoins. La prise de compléments alimentaires contenant des vitamines ou des sels minéraux n'est nécessaire que dans des cas particuliers, comme la prise d'acide folique pendant la grossesse.

Les **vitamines** jouent un rôle important dans la production d'énergie, l'activité nerveuse et le système immunitaire. Chacune des 13 vitamines ayant des fonctions bien précises, c'est leur juste équilibre et leur interaction qui permettent de rester en bonne santé. Les fruits et légumes apportent notamment les vitamines suivantes:

- L'acide folique (vitamine B<sub>9</sub>) participe à la division et à la régénération cellulaires (à retrouver dans: les légumes verts, les tomates et le raisin).
- L'acide pantothénique (vitamine B<sub>5</sub>) participe à l'ensemble du métabolisme (à retrouver dans: tous les fruits et légumes).
- La vitamine A est importante pour la vue, ainsi que pour la formation et la protection de la peau, des muqueuses, de la cornée et des vaisseaux sanguins (à retrouver dans: les légumes colorés comme les carottes, les tomates et les épinards).

- La vitamine C participe à l'activation de nombreuses réactions biochimiques et à la formation du tissu conjonctif. Elle a une fonction protectrice générale (à retrouver dans: tous les fruits et légumes).
- La vitamine K soutient la coagulation sanguine et le développement osseux (à retrouver dans: les légumes verts et le chou).

Les **sels minéraux** soutiennent le corps dans la formation des os, des dents et de la peau, ainsi que des hormones et des cellules sanguines. Ils favorisent la digestion, régulent l'équilibre hydrique, transmettent des stimuli et activent des enzymes. Le corps stocke les sels minéraux en quantités très variées. Comme il en consomme sans cesse, il est important d'en assurer un apport régulier. Les fruits et légumes fournissent notamment les sels minéraux suivants:

- Le fer aide au transport de l'oxygène dans le sang et à la formation du sang (à retrouver dans: les légumes et les framboises).
- Le potassium soutient les fonctions cardiaque et musculaire, régule la pression sanguine et l'élimination des liquides (à retrouver dans: le fenouil, la carotte, le chou et l'abricot).
- Le magnésium soutient la fonction musculaire et participe à la structure osseuse (à retrouver dans: les légumes).



De nombreux effets bénéfiques pour la santé sont attribués aux substances végétales secondaires. Elles sont présentes dans les légumes et les fruits et sont responsables de leurs couleurs, de leurs parfums et de leurs arômes. C'est grâce à elles que la carotte a sa couleur orange et l'ail son parfum intense.



## Teneur en sucre des fruits

Les fruits contiennent naturellement du sucre, appelé fructose, qui leur donne leur goût sucré. Certains légumes contiennent eux aussi du fructose, mais en quantité infime. La teneur en sucre des fruits frais ne tire pas à conséquence si on s'en tient aux deux portions de fruits recommandées par jour. La règle d'or «une poignée = une portion» aide à évaluer facilement la taille d'une portion. Attention cependant à ces produits:

Les **fruits secs** contiennent toujours plus de sucre que les fruits frais car l'eau retirée lors du processus de séchage laisse le sucre sous forme concentrée. Outre le sucre, les fruits secs apportent des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires.

Le **jus de fruits** est directement issu de fruits pressés et ne comporte pas de sucres ajoutés. Le nectar de fruits, quant à lui, peut en contenir. Dans les deux cas, il s'agit de véritables bombes énergétiques. Contrairement aux fruits non transformés, les jus ne nécessitent ni mastication ni décomposition dans l'estomac ou l'intestin. Le sucre passe ainsi rapidement dans le sang et entraîne une hausse rapide de la glycémie.

Les légumes contenant naturellement peu de sucre, les **jus de légumes** sont en principe pauvres en sucre. Attention toutefois: ils peuvent eux aussi contenir des sucres ajoutés! Regardez bien la liste des ingrédients pour en avoir le cœur net.

Les **concentrés de jus de fruits**, par exemple à base de pomme comme le vin cuit, peuvent remplacer le sucre. Pour les fabriquer, les fruits sont réduits jusqu'à obtenir une sorte de sirop, qui est ensuite proposé sous forme de jus épais. Cependant, celui-ci contient presque autant de calories que le sucre de ménage. Avec sa teneur très élevée en fructose, il peut même provoquer des troubles digestifs s'il est consommé en grande quantité.



En Suisse, l'été est la saison des fruits riches en sucre. Pile au bon moment: ils nous donnent de l'énergie pour nos activités en plein air!

## Pour en savoir plus

Fruits classés par ordre décroissant selon leur teneur en sucre, séparés en fruits pauvres et riches en sucre.

### Fruits pauvres en sucre

| Fruit                  | Sucre pour 100 g | Sucre par portion (1 portion = 120 g) |
|------------------------|------------------|---------------------------------------|
| Figue                  | 12,2 g           | 14,6 g                                |
| Pomme                  | 11,5 g           | 13,8 g                                |
| Melon canari           | 10,6 g           | 12,7 g                                |
| Myrtilles              | 10 g             | 12 g                                  |
| Cerises                | 10 g             | 12 g                                  |
| Cassis                 | 9,7 g            | 11,6 g                                |
| Poire                  | 9 g              | 10,8 g                                |
| Nectarine              | 8,8 g            | 10,6 g                                |
| Prune                  | 8,8 g            | 10,6 g                                |
| Pruneau                | 8,8 g            | 10,6 g                                |
| Mandarine              | 8,6 g            | 10,3 g                                |
| Pêche                  | 8 g              | 9,6 g                                 |
| Orange                 | 7,6 g            | 9,1 g                                 |
| Coing                  | 7,3 g            | 8,8 g                                 |
| Groseilles à maquereau | 7,1 g            | 8,5 g                                 |
| Abricot                | 6,7 g            | 8 g                                   |
| Groseilles rouges      | 6,6 g            | 7,9 g                                 |
| Airelles               | 6,1 g            | 7,3 g                                 |
| Mûres                  | 6,1 g            | 7,3 g                                 |
| Fraises                | 5,6 g            | 6,7 g                                 |
| Framboises             | 5,4 g            | 6,5 g                                 |
| Rhubarbe               | 1,5 g            | 1,8 g                                 |

### Fruits riches en sucre

| Fruit        | Sucre pour 100 g | Sucre par portion (1 portion = 120 g) |
|--------------|------------------|---------------------------------------|
| Banane       | 15,6 g           | 18,7 g                                |
| Raisin blanc | 14,6 g           | 17,5 g                                |
| Kaki         | 13,9 g           | 16,7 g                                |
| Mirabelle    | 13,3 g           | 16 g                                  |
| Mangue       | 12,9 g           | 15,5 g                                |

### Mes remarques:

---

---

---

---

---

---

---

---



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet  
[swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure](https://www.swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure)

swissmilk