

Les Fruits

Fiche
12



**MANGER AU MOINS
« 5 FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR »
DONT 2 FRUITS**

PRIVILÉGIER LES FRUITS FRAIS !

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS :

➔ SOURCE D'ÉNERGIE

➤ APPORTÉE PAR LES SUCRES



➔ RENFORCE LES DÉFENSES DE L'ORGANISME

➤ GRÂCE AUX VITAMINES ET MINÉRAUX



➔ AMÉLIORE LE TRANSIT INTESTINAL

➤ RICHE EN FIBRES



LE TOP DES FRUITS : FRUITS ROUGES
(CASSIS, MYRTILLE, FRAISE, GRENADE ...)



Les Fruits

Fiche
12

LE SMOOTHIE – 2 PERSONNES

2 CAROTTES



1 BANANE



1 ORANGE



1/2 CITRON



2 POMMES



- + **LAV**ER, **EPLUCH**ER et **COUP**ER les fruits
- + **MIX**ER le tout dans un blender
- + **CONSER**VER au frais jusqu'au moment de servir



A consommer rapidement pour profiter au mieux des vitamines et minéraux !