

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

- + **LAVÉ**, **EPLUCHER** et **COUPER** les fruits
- + **MIXER** le tout dans un blender
- + **CONSERVER** au frais jusqu'au moment de servir



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