

# Manger 5 fruits et légumes par jour fait-il perdre du poids ?



Manger 5 fruits et légumes par jour. Vous en avez entendu parler ? Bien sûr que oui mais il vous est parfois possible de ne pas savoir ce que cela signifie. Ce slogan provient d'une recommandation du PPNS (programme national nutrition santé) qui a été établi par un groupe d'experts. Alors pour équilibrer nos assiettes et manger plus sainement voici en résumé ce qui est préconisé . Mais ces recommandations font-elles perdre du poids ?

## Suivez le programme

- consommer au moins 3 produits laitiers par jour
- des féculents à chaque repas
- de la viande des œufs du poisson 1 à 2 fois par jour
- diminuer la consommation de sucre et de sel
- bien s'hydrater avec de l'eau

## **Les produits laitiers » nos amis pour la vie »**

Que possèdent –ils de bons pour notre santé ? Du calcium bien sûr bon pour notre squelette et notre système musculaire mais aussi le cœur et la régulation de l'influx nerveux et de la coagulation sanguine.

Pour le consommer il suffit d'en consommer un à chaque repas (1 yaourt, 1 verre de lait, 100 g de fromage blanc, 30 g de fromage par exemple)

## **Les féculents attention !!!!**

Autrefois tenus pour responsables de la prise de poids ils sont aujourd'hui réhabilités car ils nous fournissent l'énergie nécessaire pour fonctionner tout une journée et possèdent un effet rassasiant.

Privilégiez les céréales complètes et faites attention aux sauces qui accompagnent les différents féculents. C'est souvent là que les choses se gâtent.

## **Les fruits et légumes pour perdre du poids**



« Manger 5 fruits et légumes » Cela correspond à quoi ? Il s'agit en fait de 5 portions soit environ 350 g de fruits et 400 g de légumes par jour .Vous pouvez donc par exemple commencer par un fruit ou un jus de fruit le matin (=1 portion) ,1 fruit ou une compote à midi (2<sup>e</sup> portions) et un fruit ou une compote à 16 h (3<sup>e</sup> portion) Pour les légumes 1 portion de crudités (4<sup>ème</sup> portion) par exemple à midi et 1 portion de légumes le soir (5<sup>ème</sup> portion). Les possibilités de portion sont multiples à vous de choisir en fonction de vos goûts et vos disponibilités pour cuisiner.

Les fruits et légumes possèdent peu de calories et peuvent être une aide pour perdre du poids .

## L'eau

Combien devons nous boire d'eau par jour ? En fonction de vos activités journalières la quantité est variable mais on peut se baser sur 1,5 l par jour puis rajoutez si vous pratiquez des activités physiques ou que les températures extérieures sont chaudes.

## Les matières grasses

Elles sont à consommer avec modération sans les supprimer. Préférez les matières grasses végétales plutôt qu'animales.

Évitez les beurres et les crèmes. N'oubliez pas les oméga 3 et oméga 6 qui sont bonnes pour le système cardiovasculaire.

## **La viande, le poisson, les œufs**

Apportent des protéines, des vitamines et des minéraux. Les viandes blanches sont à privilégier car souvent moins grasses. Pour les poissons, le saumon la sardine sont plus riches en lipides mais apportent des graisses qui permettent de lutter contre le mauvais cholestérol.

Choisissez des modes de cuisson qui ne nécessitent pas de rajouter de la matière grasse.

Espérons que cet article vous a apporté des informations et des éclaircissements sur la consommation des fruits et des légumes. N'oubliez pas que seule une alimentation équilibrée suffit, il faut aussi penser à bouger et pratiquer une activité physique quotidienne. Ces recommandations peuvent vous aider à construire votre santé et peut être de perdre du poids si vous étiez dans les excès .