

## Semaine des Diététiciens 2023

# Les légumes

On en recommande !!



Tout le monde connaît la célèbre phrase

**«Manger 5 fruits et légumes par jour»**

Mais nous sommes beaucoup moins nombreux à savoir que les recommandations actuelles nous incitent à consommer **minimum 300g de légumes par jour**.

Montagne insurmontable pour certains, je vais tenter de vous expliquer à quoi ils servent et comment bien les choisir et les conserver.

## AU QUOTIDIEN et SANS MODÉRATION

95% d'eau  
TRÈS peu caloriques  
Vitamines  
Sels minéraux  
(Ca Mg, etc.)  
Oligo-éléments  
(Fe, Zn, Se, etc.)



+ ANTIOXYDANTS  
(protection)  
+ FIBRES  
(entretien du microbiote  
et régulation du transit intestinal)

**Véritables bombes nutritionnelles**

POUR PROFITER DE TOUS CES BIENFAITS, UN SEUL MOT D'ORDRE :  
**VARIER UN MAXIMUM**

AU PLUS VOUS CONSOMMEREZ DE LÉGUMES DIFFÉRENTS  
AU PLUS VOUS OFFRIREZ À VOTRE CORPS UN PANEL DE CES SUBSTANCES  
ESSENTIELLES. UN PEU COMME LE PEINTRE QUI RECHERCHE LA PLUS BELLE  
PALETTE DE COULEURS POSSIBLES :

**ROUGE JAUNE ORANGE VIOLET VERT**



**ACHETER**

- DE SAISON**  
Max de vitamines
- LOCAUX OU BELGES**  
BILAN CARBONE ++  
RÉMUNÉRATION des PRODUCTEURS ++
- EN VRAC**  
Sachets réutilisables  
Eviter le plastique  
Prendre ses contenants
- FRAÎCHEUR :**  
Intacts, fermes, colorés  
Sans moisissure  
Sans tâche
- BIO**  
À manger avec la peau !
- LIEUX d'ACHAT**  
Coopératives de producteurs  
Magasins vrac ou de proximité  
Ferme, marché



## CONSERVER

- FRIGO**  
Partie basse  
Tiroirs
- CONGÉLATEUR**  
Crus/Nettoyés  
Cuits
- À l'abri de la lumière**  
Cave/réserve
- Fermentés**  
En bocaux
- Le moins de temps possible**  
Fraîcheur  
Qualités nutritionnelles



## CUISINER

- LAVER**  
À l'eau froide  
Sans faire tremper  
(préserve les nutriments)
- ÉPLUCHER**  
Seulement si nécessaire  
(pour profiter des nutriments)
- LIMITER LE TEMPS DE CUISSON**  
(préserve les nutriments)
- Potages**  
500 g de légumes/litre
- SI CONSOMMÉ CRU**  
Après le découpage, ne pas attendre  
avant de manger

*Astuce de diététicien : un peu de jus de citron limitera l'oxydation tout en apportant du goût !*



## RAPIDITÉ :

si vous n'avez pas le temps de préparer vos légumes frais  
→ **les surgelés naturels** sont une bonne alternative

## CALENDRIER :

des fruits et légumes belges avec lequel les DIÉTÉTICIENS SENSIBILISÉS À L'ÉCOLOGIE ALIMENTAIRE préfèrent travailler :

<https://www.biowallonie.com/wp-content/uploads/2020/12/CalendrierA2-FruitsLegumes-copieCS6-V8-PRINT.pdf>

### Et pour terminer en beauté

En cuisine, il existe une famille d'aliments qui éveillent nos papilles : **les épices et les aromates**. Proches des légumes, je voulais vous en parler car ils sont, eux-aussi, un concentré de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

Une petite quantité suffit à donner goût et couleur aux plats. Voici une idée des quantités à utiliser par personne, à adapter selon vos préférences et vos envies :

- Herbes aromatiques fraîches : 1 cuillère à soupe ;
- Herbes aromatiques sèches : 1 cuillère à café ;
- Epices : 1 pointe de couteau.

Vous trouverez ici, les principales épices et herbes aromatiques que l'on peut utiliser en cuisine ainsi que leurs principales utilisations.

*Astuce de diététicien* : là aussi, vous pouvez choisir de les acheter bio, en vrac. La plupart des aromates peuvent même se cultiver dans nos jardins ou en pots. Alors n'hésitez pas : les tester, c'est les adopter !



**VOUS VOULEZ  
EN SAVOIR PLUS**

**?**  
Les diététicien·ne·s  
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

Consultez notre brochure !

