

Pourquoi consommer des fruits et légumes ?



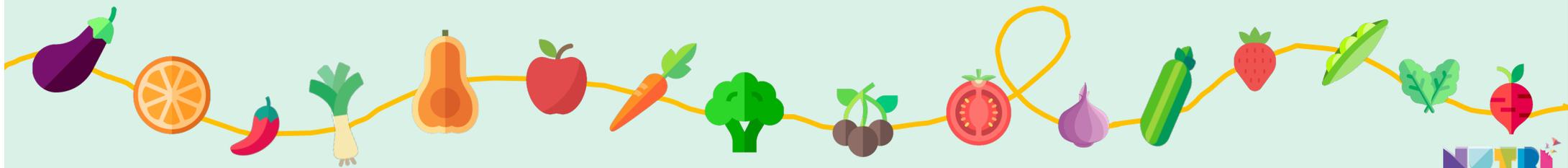
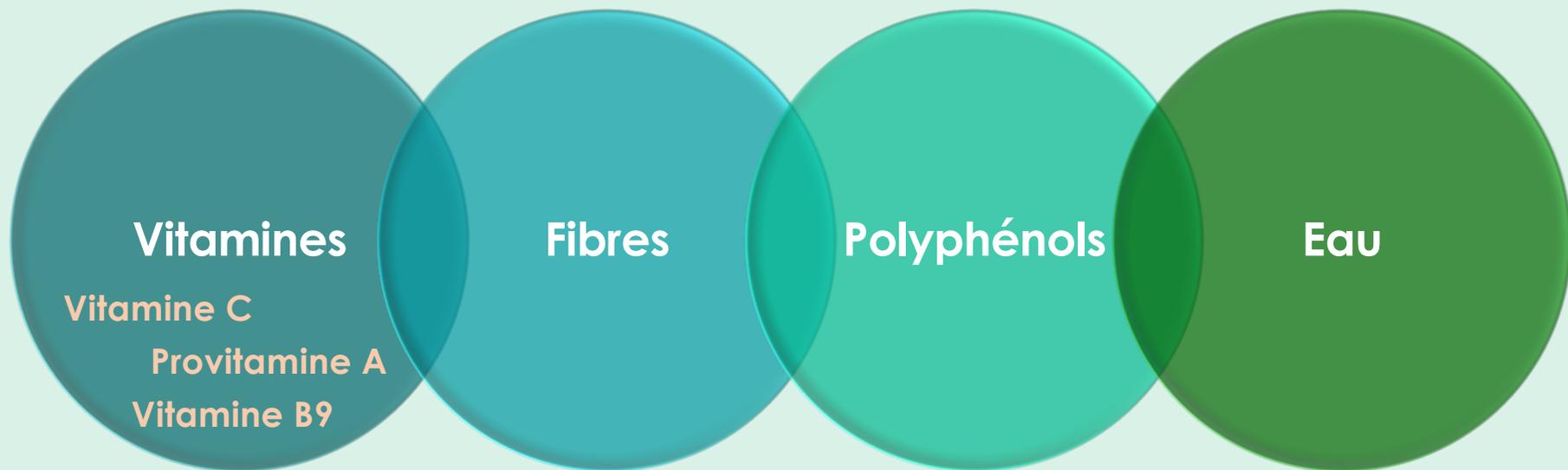
17 novembre 2021



Béatrice de Reynal
PhD Nutrition
beatrice@nutrimarketing.fr

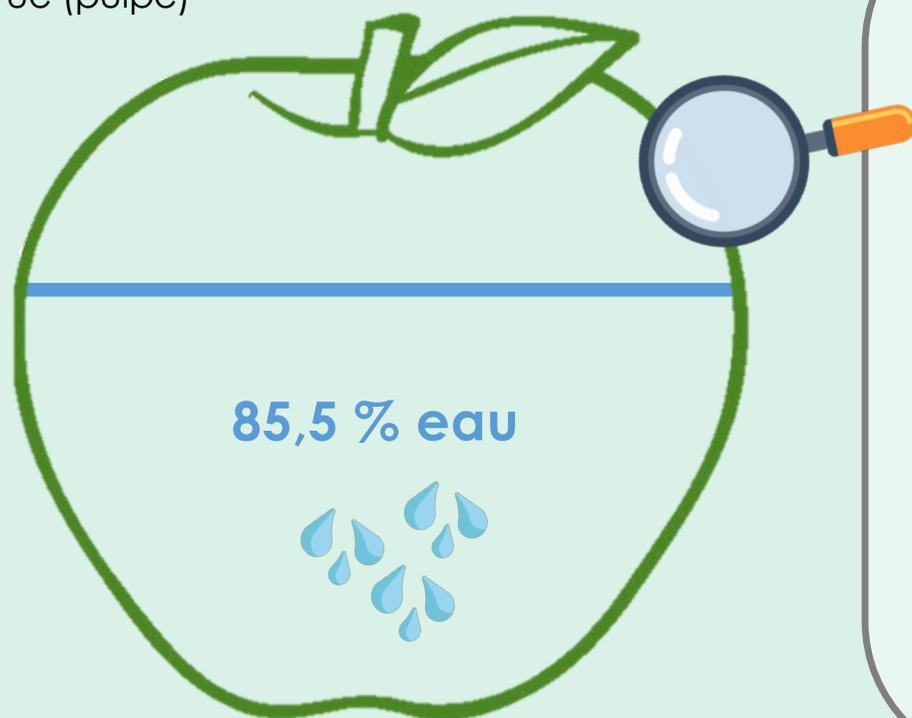


Que contiennent les fruits et légumes ?



Composition d'une pomme

Dans une pomme
Golden crue (pulpe)



Pour 100 g de pomme

11,7 g glucides dont 11,3 g sucres

2,5 g fibres

polyphénols

16,8 mg flavonoïdes
14,3 mg acides
phénoliques

1,3 mg vitamine C

59,8 µg bêta-carotène

8,93 µg vitamine B9

Sources :

- Ciqual, 2021, Pomme Golden pulpe crue
- Aprifel, 2020, composition de la pomme Golden crue (pulpe)

LA VITAMINE C

✓ Une vitamine hydrosoluble naturellement active

Agression externe
(pollution, stress, UV,
substances chimiques...)

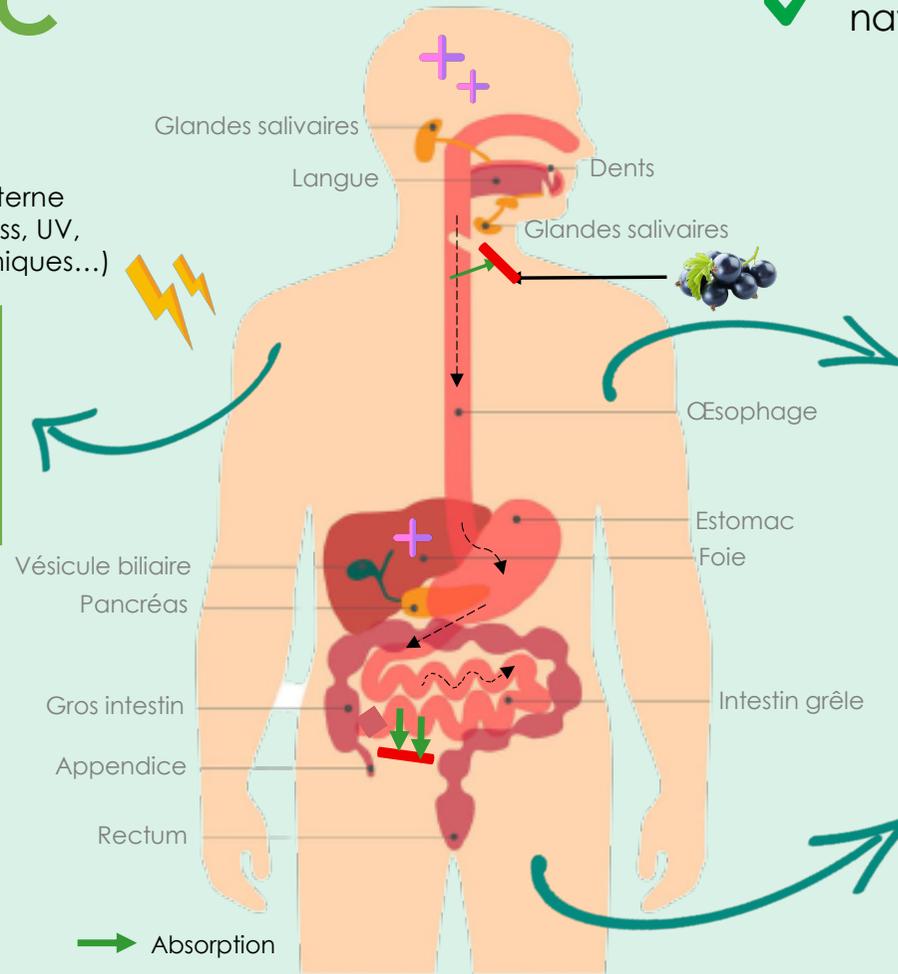
Antioxydant

Protège nos cellules et notre
ADN des dommages oxydatifs



Non synthétisée par l'organisme

Présente presque uniquement
dans les fruits et légumes



Formation du collagène

Nécessaire à la formation des
différents tissus de l'organismes

Système immunitaire

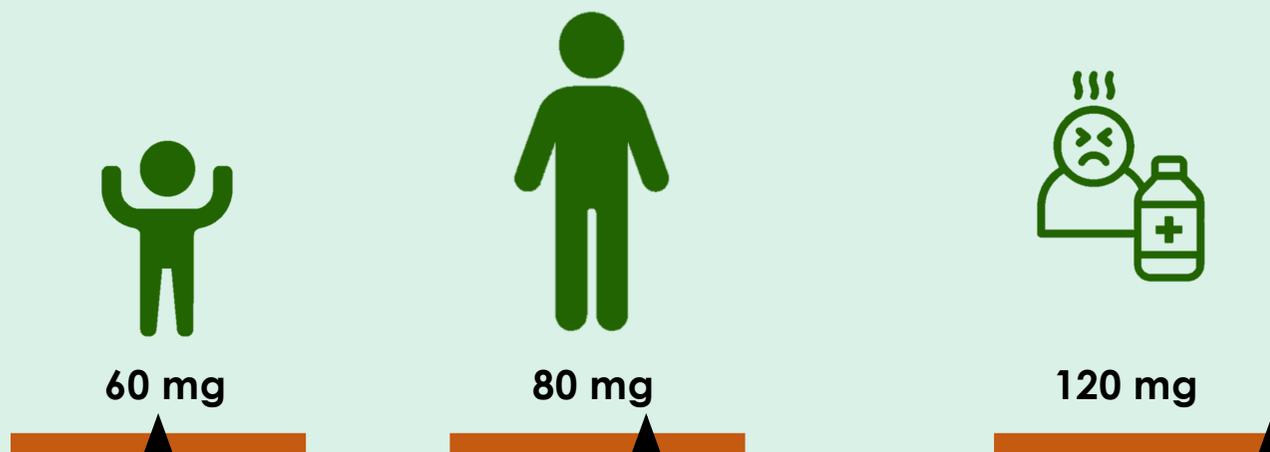


Grâce à l'activité
antioxydante notamment

La vitamine C ne peut pas être stockée, s'il y en a
trop, elle est éliminée dans l'urine.
D'où la nécessité d'avoir un apport régulier.



Quelle quantité de vitamine C pour être en bonne santé ?



Combien de vitamine C dans ?



Orange fraîche



Orange fraîche pressée



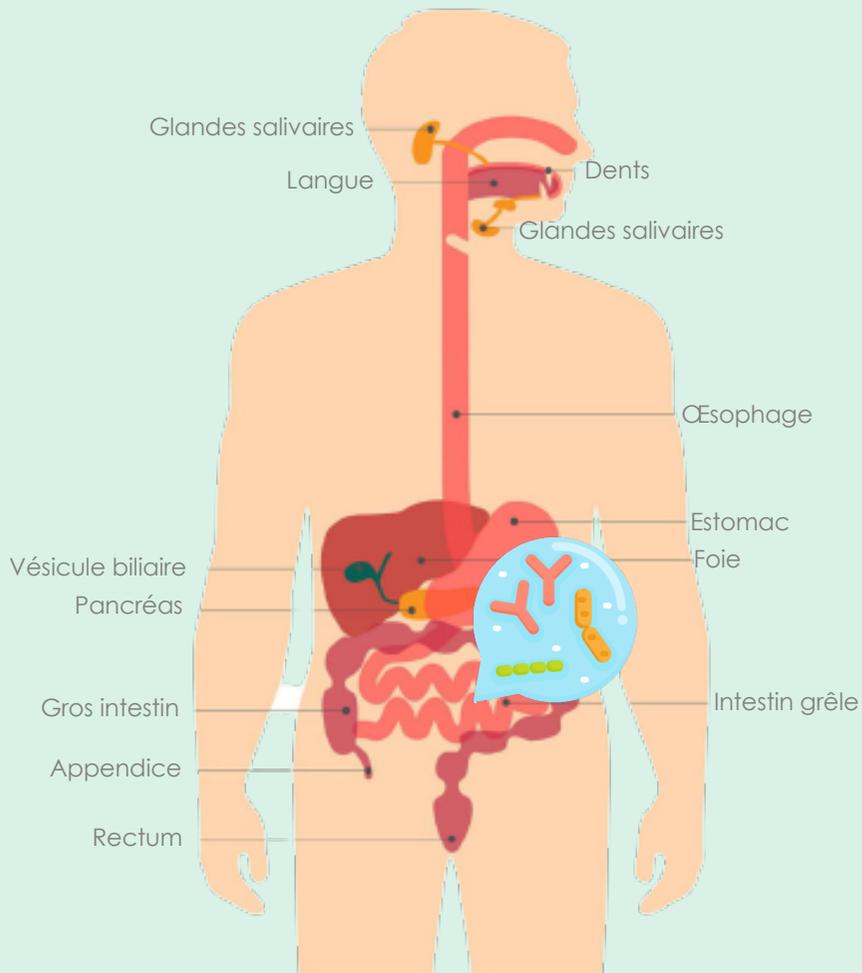
Jus d'orange à base de concentré



Jus d'orange rayon ambiant

LES FIBRES

Des sucres très complexes !



✓ Participent au transit intestinal

Augmentation du volume du bol intestinal



➔ **Meilleure digestion**

➔ **Satiété**



✓ Nécessaires à l'équilibre du microbiote

Quels aliments contiennent des fibres ?

Légumes



Fruits



Légumineuses



Mais les F&L ce sont aussi...

- Le lycopène de la tomate, pastèque	→	Antioxydant, protecteur pour les effets délétères des rayonnements (soleil).
- La lutéine du maïs, melon, et fruits colorés jaune/orange.	→	Se place au niveau de la rétine pour la protéger des rayons lumineux.
- Zéaxanthine du maïs, melon et tous les fruits orangés ou jaunes.	→	Antioxydants.
- Anthocyanes du cassis, baies rouges, violettes.	→	Antioxydants, protecteur de la peau, protègent la vessie et tout le tractus urinaire des infections.
- Proanthocyanidols du raisin, de la pomme à cidre ou des pommes colorées.	→	Antioxydants.

IDEES RECUES

Pourquoi ne suit-on pas les conseils ?



Trop chers

Faux

Les F&L de saison sont bon marché et les fruits préparés ont un prix raisonnable et stable. En diminuant les protéines animales dans son assiette, on peut octroyer un budget supérieur aux F&L.



Longs à préparer

Faux

Les F&L prêts à l'emploi (surgelés, en conserve) sont tout aussi bons et sains que les crus.



Provoquent des maux d'estomac

Faux

Les fruits crus peuvent faire mal si on en abuse mais ce n'est pas le cas des fruits cuits.



Font grossir

Faux

Les F&L sont les seuls aliments qui peuvent être mangés sans limite.



Leur goût est décevant

Faux

Réapprenez à les déguster ils sont plein de saveurs, et assaisonnez et épicez pour les magnifier !



Ils ne se conservent pas bien

Faux

Il suffit de connaître les astuces...



AVANT



Garder ses carottes dans le bac à légumes de son frigo et devoir les consommer vite

APRÈS



Conserver ses carottes-jusqu'à 1 mois, dans un bocal en verre rempli d'eau au frigo

2020



Conserver l'ensemble de ses fruits et légumes ensemble dans une corbeille ou dans un bac au frigo.

2021



Conserver ses pommes à l'écart pour éviter la maturation des autres fruits et légumes.

AVANT



Conserver ses citrons dans une corbeille à fruits classique.

APRÈS



Conserver ses citrons dans un bol d'eau pour les garder frais pendant plusieurs semaines.

Pour plus d'astuces, consultez le blog ou l'instagram de Too Food to go !



Too Good To Go

AVANT



Ouvrir une conserve de sauce tomate pour n'en utiliser que 2 cuillères à soupe.

APRÈS



Congeler le reste de la sauce tomate en utilisant son bac à glaçons, pour la réutiliser à tout moment !

AVANT



Garder ses fruits rouges à l'air libre ou au frais mais les voir se dégrader en quelques heures...

APRÈS



Leur donner un petit bain dans 50 cl d'eau et un verre de vinaigre, pour les garder plus d'une journée, en pensant à les sécher ensuite.

AVANT



Conserver les bananes dans un bol de fruits, où elles s'écrasent et mûrissent trop rapidement.

APRÈS



Garder les bananes suspendues, pour qu'elles ne s'écrasent pas et durent plus longtemps.

AVANT



Conserver les tomates au frais avec le pédoncule et risquer de les oublier dans le bac à légumes...

APRÈS



Conserver ses tomates sans le pédoncule et à température ambiante (recouverte d'un papier essuie-tout). Pour une meilleure conservation du goût des tomates.

Contact



Béatrice de Reynal

PhD Nutrition

CEO NutriMarketing

beatrice@nutrimarketing.fr

NutriMarketing

+ 33 (0) 1 47 63 06 37

 www.nutrimarketing.eu

45 Boulevard Vincent Auriol 75013 Paris

SAS au capital de 39000 € - RCS Paris 412 053 621

Siret N° 412053621 00022