



Les fruits & légumes

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Les fruits et légumes » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Dans cette brochure, nous détaillons les bienfaits des fruits et légumes et présentons les nutriments qu'ils nous apportent. Nous savons tous qu'ils sont bons pour nous, mais nous ne connaissons pas précisément leurs effets : découvrez-les ici !



Michel Croisé
CEO de Sodexo



A. INTRODUCTION

Les légumes et les fruits occupent une place importante de la pyramide alimentaire. Ils se situent en effet à l'étage situé juste au-dessus des féculents.

Ils doivent donc constituer la base de notre alimentation. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas et leur consommation est souvent insuffisante. Un lien étroit entre une consommation élevée de légumes et de fruits et la prévention de certaines maladies a été clairement établi. Il est donc important de leur rendre la place qui leur revient.

B. CLASSIFICATION

1. Les légumes

- Les légumes racines : carotte, salsifis, radis, betterave, navet, ...
- Les légumes tiges : asperge, fenouil, céleri en branche, ...
- Les légumes tubercules : pomme de terre (classées dans la famille des féculents dans la pyramide alimentaire pour leur teneur élevée en glucides), patates douces, topinambour, ...
- Les légumes bulbes : poireau, ail, oignon, échalote, ...
- Les courges et les cucurbitacées : citrouille, courge, courgette, potiron, potimarron, ...
- Les légumes à feuilles : épinard, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, salades, cresson, ...
- Les légumes fleurs : chou-fleur, brocoli, artichaut, ...
- Les légumes fruits (d'un point de vue botanique ce sont des fruits mais ils sont consommés comme légumes : tomate, aubergine, poivron, avocat, olive (les 2 derniers étant des fruits oléagineux classés dans la famille des matières grasses de la pyramide alimentaire)
- Les pois et haricots : haricot vert, pois mange-tout, petits pois, ...
- Les légumes secs (classés dans la famille des féculents dans la pyramide alimentaire) : flageolets, fèves, lentilles, pois cassés, ...
- Les germes : germes de soja
- Les champignons qui sont classés à part car ils sont des végétaux non chlorophylliens
- Les algues : pas vraiment des légumes même si on les appelle les "légumes de mer".

Une autre façon de les classer plus simplement est de distinguer les "crudités" (légumes et fruits consommés crus) des "cuidités" (consommés cuits).

Les condiments ou herbes aromatiques appartiennent aussi à la famille des légumes dans la pyramide alimentaire. Il s'agit par exemple du persil, du basilic, du laurier, du thym, du cerfeuil, de la ciboulette, de la coriandre, de la sauge, de l'estragon, de l'ail, des échalotes, des épices, des cornichons, ...

2. Les fruits

- Fruits aqueux (ou fruits à jus) :
 - Les fruits sucrés :
 - Les fruits à noyau : pêche, abricot, cerise, brugnon, nectarine,...
 - Les fruits à pépins : pomme, poire, melon, ...
 - Les fruits très sucrés (16 à 20% de sucre) : raisin, banane, datte.
 - Les fruits acides :
 - Les agrumes : orange, citron, pamplemousse, mandarine, clémentine
 - Les baies acides : groseille, fraise, framboise, mûre, cassis, ...
 - Les fruits exotiques : ananas, banane plantain, goyave, mangue, kiwi, kaki, fruit de la passion, litchi, ...
- Les fruits amylicés : châtaignes et marrons
- Les fruits oléagineux (sont classés dans la famille des matières grasses de la pyramide alimentaire et ne seront pas détaillés dans cette brochure) : avocat, noix de coco, olive, amande, noisette, noix, arachides, pignons, graines de tournesol et de sésame, ...
- Les fruits secs (à ne pas confondre avec les fruits oléagineux) : dattes, raisins, figues, abricots, mangues, pommes, bananes...séchés.

C. COMPOSITION

1. Légumes

Valeur énergétique :

Ils contiennent 30 kcal en moyenne pour 100 g. Ils sont donc peu énergétiques. Les tubercules sont plus riches en calories car plus riches en glucides, c'est pourquoi ils sont classés dans la famille des féculents.

Eau :

Les légumes frais sont riches en eau puisque leur teneur moyenne est d'environ 90%.

Glucides :

La teneur moyenne est de 5% mais elle varie en réalité de 1% (céleri, épinards, salade, champignons, ...) à plus de 20% (ail, maïs, patate douce, ...).

Lipides :

Les légumes sont extrêmement pauvres en lipides (moins de 1%).

Protéines :

La teneur moyenne en protéines est de 1%, à l'exception des petits pois et des légumineuses qui en contiennent 6 à 8%.

Fibres alimentaires :

Les légumes sont une source très intéressante, ils en contiennent en moyenne 3g par 100g.

Minéraux :

- Sodium (Na) : les légumes sont en général une faible source de sodium à l'état naturel
- Potassium (K) : source importante (300 mg par 100g en moyenne)
- Calcium : 50mg en moyenne par 100g (les plus riches = épinards, chou vert, brocoli et haricots verts)
- Magnésium : 20 mg en moyenne par 100g
- Fer : source appréciable mais absorption limitée de 1 à 5%. A consommer idéalement avec une source de vitamine C afin d'en augmenter l'absorption.

Vitamines :

- Vitamine C : de moins de 5 mg/100g (salsifis, échalote) à plus de 100mg/100g (persil, poivron, brocoli)
- Vitamine B9 : est la plus représentée des vitamines du groupe B dans les légumes. Les plus riches sont les légumes à feuilles.
- Provitamine A (caroténoïdes) : les plus riches sont les légumes à feuilles, le potiron et les carottes.
- Vitamine E : source intéressante pour les légumes à feuilles colorés.

Concernant les vitamines et minéraux, il est recommandé de varier en type et en couleur de légumes. De manière à ce qu'on ait un apport suffisant de toutes les sortes de vitamines et minéraux.

Les valeurs du tableau ci-dessous sont données pour 100g de produit comestible, non préparé.

Légume	Kcal	Protéine (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Vit C (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Artichaut	46	2	0	9,5	1,5	8	353	53	1,5
Asperge	16	1	0	3	1,5	30	200	20	1
Aubergine	16	1	0	3	2,5	10	200	10	0,5
Avocat	133	1,1	13,8	1,2	8,5	3	451	14	0,4
Betterave rouge	41	1,5	0,1	8,6	2,5	10	336	29	0,9
Brocoli	20	3	0	2	3,6	110	340	100	1,5
Carotte	28	0,4	0	6,7	3,2	4	233	30	0,3
Champignon	14	3	0	0,4	2,5	5	400	25	1
Chicon	16	1,7	0	2,2	2,2	2	232	15	0,2
Chou de Bxl	29	3,3	0	4,1	8,2	97	511	41	0,8
Chou blanc	23	1,3	0	4,4	1,6	43	189	55	0,2
Chou rouge	11	0,8	0	2	2,6	61	231	41	0,4
Chou vert	37	3	1	4	2,2	80	300	75	1
Chou-fleur	17	2	0	2,2	2,9	58	349	30	0,5
Concombre	8	0,8	0	1,2	0,7	10	124	14	0,2
Courgette	28	2	0	5	1,1	16	200	30	2,4
Epinards	12	2	0	1	3,3	25	400	125	1,2
Haricot mange-tt	12	1	0	2	4,1	5	250	40	0,5
Haricot princesse	29	2,8	0	4,5	2,9	6	278	58	0,4
Laitue	7	1,3	0	0,4	1,3	10	293	39	0,6
Maïs	69	2,5	1,4	11,6	2,5	0	250	11	0,5
Navet	24	1	0,2	4,7	2,5	20	238	49	0,4
Oignon	12	1,5	0	1,5	3	8	151	28	0,2
Petits pois	56	4	0	10	5,2	25	300	20	2
Poireau	39	1	0	8,8	3,1	10	392	31	0,5
Poivron rouge	28	1	0	6	2,2	150	250	15	0,5
Poivron vert	16	1	0	3	2,2	143	200	15	0,5
Radis	20	1	0	4	1,2	20	250	30	2
Salsifis	16	1,4	0,4	1,6	17	3	320	53	3,3
Tomate	11	0,9	0	1,9	1,4	14	256	10	0,3

2. Fruits

Valeur énergétique :

Ils contiennent 50 kcal en moyenne pour 100g. Ils sont donc peu énergétiques mais le sont malgré tout plus que les légumes car ils sont plus riches en glucides, à savoir en sucre (fructose : sucre naturellement présent dans les fruits).

Eau :

Les fruits frais sont également riches en eau puisque leur teneur moyenne est d'environ 85%.

Glucides :

La teneur moyenne est de 12%, ce qui est supérieur aux légumes. Elle varie entre 2% pour les citrons et 20% pour les bananes et les dattes fraîches.

Lipides :

Comme pour les légumes, la teneur est extrêmement faible (moins de 1%).

Protéines :

La teneur moyenne en protéines est de 0,5%, à savoir encore moins que pour les légumes.

Fibres alimentaires :

Les fruits sont eux aussi une bonne source de fibres alimentaires, ils en contiennent également 3g par 100g en moyenne.

Minéraux :

- Sodium (Na) : les fruits sont extrêmement pauvres en sodium.
- Potassium (K) : source importante : de 130 mg par 100g (pommes, poire, ...) à 400 mg par 100g pour les bananes et le cassis.
- Calcium : la teneur moyenne est de 30 mg par 100g (les plus riches = cassis, orange, groseille, mûre, châtaigne, kiwi)
- Magnésium : 10 à 15 mg en moyenne par 100g
- Fer : source plus faible que les légumes, 0,6 mg par 100g, à l'exception des baies acides (groseilles, framboises, fraises, mûres, cassis) qui en sont plus riches.

Vitamines :

- Vitamine C : les fruits sont la meilleure source de vitamine C même si celle-ci est très variable : de moins de 10 mg/100g (abricot, poire, prune, raisin, pêche, pomme) à plus de 200 mg pour la goyave et le cassis.
- Provitamine A (caroténoïdes) : ils sont moins présents que dans les légumes colorés mais on les retrouve cependant de façon significative dans les mangues, les abricots, le melon, le fruit de la passion, la pêche et les cerises.
- Vitamines du groupe B : les fruits n'en contiennent quasi pas. Le melon et les fraises sont intéressants pour la vitamine B9; les fruits amylacés contiennent un peu de vitamine B6
- Vitamine E : l'apport est généralement faible, sauf dans le kiwi où il est important (3mg/100g).

Concernant les vitamines et minéraux, il est recommandé de varier en type et en couleur de fruits. De manière à ce qu'on ait un apport suffisant de toutes les sortes de vitamines et minéraux.

Les valeurs du tableau ci-dessous sont données pour 100g de produit comestible, non préparé.

Fruit	Kcal	Protéine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Fibres (g)	Vit C (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Abricot (sec)	40 (256)	1(5)	0(0)	9 (59)	1,8(8)	3(0)	349 (1500)	13 (90)	0,3 (4)
Ananas	49	0,6	0	11,6	1,3	8	121	35	0,2
Banane	83	1,1	0	19,6	1,7	7	326	5	0,3
Cassis	34	2	0	6,5	8,7	150	175	30	1
Cerise	52	0	0	13	1,5	5	243	9	0,3
Citron	7	0,5	0	1,2	1,8	39	143	28	0,1
Clémentine	32	0,8	0	7,1	1,5	15	159	30	0,1
Datte sèche	300	2	0	73	7,5	0	600	70	1,5
Figue (sèche)	57 (235)	1,3(3,5)	0(0)	12,9 (55,1)	2(12,9)	3(3)	240 (850)	54 (193)	0,6 (3,3)
Fraise	24	0,7	0	5,2	1,3	49	265	8	0,2
Framboise	32	1	0	7	7,4	25	170	40	1
Fruit d/l passion	40	1,7	0	8,3	10	30	302	7	0,7
Goyave	28	0,8	0,5	5	3,7	273	230	13	0,4
Groseille rouge	24	1	0	5	8,2	10	295	20	1
Kiwi	56	1	0,2	12,4	3	85	291	32	0,3
Litchi	62	0,9	0	14,5	1,4	5	224	3	0,4
Mandarine	42	0,9	0	9,5	1,9	30	134	24	0,1
Mangue	63	1,6	0	14,1	1,4	26	170	8	0,2
Melon Cavailon	49	1,2	0	11,1	0,8	13	400	5	0,1
Mûre	37	1	1	6	7,3	12	185	60	1
Myrtille	28	1	0	6	7,3	12	80	15	1
Nectarine	35	0,6	0	8,1	2,1	6	218	5	0,2
Orange	38	1,1	0	8,5	1,6	49	202	48	0,1
Pamplemousse	34	0,9	0	7,5	1,7	38	136	28	0,1
Pastèque	29	2	0	5,2	0,6	5	128	7	0,2
Pomme	43	0,3	0	10,4	2,3	4	114	5	0,2
Poire	40	0,6	0	9,4	2,4	3	121	10	0,2
Prune	42	0,6	0	9,9	1,7	2	196	3	0,1
Raisin blanc	57	0,5	0	13,8	1,4	2	179	10	0,7
Raisins secs	268	2	0	65	6,4	0	800	50	2
Rhubarbe	12	1	0	2	1,8	6	300	40	0,5

D. INTERET NUTRITIONNEL

Les légumes sont pour la plupart peu caloriques pour un volume important. Ils permettent donc un sentiment de satiété rapide et durable qui est renforcé par la présence des fibres alimentaires. C'est la raison pour laquelle ils tiennent une place importante dans les régimes hypocaloriques.

C'est également le cas des fruits mais ils sont malgré tout plus riches en glucides (sucres). Leur consommation doit donc malgré tout rester raisonnable contrairement aux légumes qui peuvent être consommés de manière illimitée.

Mais même si vous ne devez pas perdre de poids, les fruits et légumes sont incontournables dans l'alimentation grâce à leur excellente densité nutritionnelle. La densité nutritionnelle d'un aliment est sa teneur en nutriments essentiels par rapport à son contenu énergétique. Les légumes, tout comme les fruits, ont une densité nutritionnelle élevée car ils sont riches en minéraux et vitamines essentiels tout en ne contenant que peu de calories. A l'inverse, les biscuits, pâtisseries et autres superflus contiennent peu ou pas de nutriments essentiels mais beaucoup de calories. Ils sont donc de faible densité nutritionnelle (mais de forte densité énergétique).

L'intérêt nutritionnel des fruits et des légumes provient donc de leur faible teneur en calories et de leur teneur importante en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux. Leur teneur importante en eau permet de compléter l'apport hydrique de la journée et favorisent donc une bonne hydratation.

Les fibres jouent un rôle essentiel dans la régulation du transit intestinal. Elles ont aussi d'autres rôles importants comme la lutte contre les maladies cardiovasculaires, la prévention du diabète ou du cancer du côlon. Enfin, elles permettent un bon sentiment de satiété et nous aident donc à résister aux grignotages.

Les vitamines et minéraux sont présents de façon très variable selon le type et la couleur du fruit ou du légume. Les vitamines et minéraux sont appelés des micronutriments et ont tous des rôles différents et complémentaires.

Dans les fruits et légumes, les plus importants quantitativement et qualitativement sont :

- Potassium : indispensable car il entre dans la constitution de nos cellules et intervient dans l'équilibre hydro-électrolytique de notre organisme (équilibre entre eau et électrolytes). Il joue aussi un rôle très important dans la contraction musculaire et le bon fonctionnement cardiaque.
- Calcium : les apports en calcium des fruits et légumes complètent les apports conseillés (ils n'en sont pas la source principale) et luttent ainsi contre l'ostéoporose.
- Vitamine C : elle joue un rôle essentiel surtout car :
 - Elle est un puissant antioxydant à savoir qu'elle lutte ainsi contre les radicaux libres qui peuvent provoquer un vieillissement cellulaire précoce et le cancer.
 - Elle stimule l'absorption du fer qui se trouve dans les végétaux
 - Elle stimule le système immunitaire
- Les caroténoïdes : qui sont eux aussi des antioxydants luttant contre les radicaux libres.
- Vitamine B9 : indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

E. CONSERVATION ET PREPARATION

La teneur en vitamines sera fortement influencée par le mode de conservation, de cuisson et de préparation.

En effet, la perte de nutriments lors des préparations culinaires s'explique par 3 éléments :

- La dissolution des éléments solubles dans l'eau (utiliser le moins d'eau possible)
- L'oxydation par la présence de l'air (couvrez vos aliments)
- La destruction par la chaleur durant la cuisson (ne cuisez pas plus longtemps que nécessaire)

Ainsi, le lavage, l'épluchage, le râpage et le découpage entraînent une perte des nutriments et une quantité importante de déchets. L'épluchage et le râpage doivent donc être évités ou modérés. Le lavage est bien sûr indispensable et doit être soigneux, mais il doit être rapide et sans trempage excessif.

Le découpage ne doit jamais se faire avant ou pendant le lavage car il entraîne une perte de nutriments par dissolution et par oxydation. Il faut donc faire en sorte de découper le moins longtemps possible avant la consommation.

D'autres éléments qui influencent la valeur nutritionnelle des fruits et des légumes sont : la variété (les différentes variétés de pommes ont par exemple une teneur variable en vitamine C), l'utilisation d'engrais, la saison, les conditions climatiques, l'état de maturité, les régions, le moment de la récolte, la partie considérée du fruit ou du légume (il y a par exemple 3 fois plus de vitamine C dans le vert des poireaux que dans le blanc),...

Les fruits et légumes peuvent être conditionnés de différentes façons qui vont plus ou moins influencer leur composition nutritionnelle :

- Frais : ils sont à consommer rapidement pour éviter les pertes en vitamines liées à la lumière et à l'oxydation principalement. Ils doivent être stockés au frais, dans un bac à légumes qui se trouve dans une zone moins froide et moins humide, afin d'augmenter la durée de stockage. Certains légumes comme l'ail, les oignons ou les pommes de terre (qui, ne l'oublions pas, sont classés dans la famille des féculents dans la pyramide alimentaire) peuvent être conservés à température ambiante. La durée de conservation va varier d'après le type de légumes ou de fruits. Certains fruits se conservent également mieux au frais mais d'autres pas. C'est le cas de la banane qui noircit lorsqu'elle est conservée au réfrigérateur.

- Surgelés : la valeur nutritionnelle des fruits et légumes surgelés est très bien préservée par rapport aux frais. La qualité des aliments dépendra bien sûr de leur fraîcheur au moment de la surgélation, tout comme la qualité d'un aliment frais dépendra de la vitesse à laquelle il est consommé après sa récolte.
- En conserve : ce mode de conservation permet une étanchéité totale et donc une bonne protection contre les micro-organismes, pour une longue période. Cependant, ce type de conservation modifie le goût et la texture des aliments, ainsi que leur la valeur nutritionnelle :
 - La teneur en glucides des fruits augmente d'environ 30%.
 - La vitamine C est perdue à 50% pour les légumes et jusqu'à 90% pour les fruits.
 - Les autres vitamines sont perdues à raison de 20% environ.
 - Les minéraux restent souvent dans le jus qui n'est que rarement consommé.
 - La teneur en sodium est souvent très (trop) importante.
 - La valeur énergétique diffère selon que les conserves de fruits sont au jus ou au sirop.
 - Vérifiez que les compotes ne comportent que le sucre du fruit, choisissez-les donc sans sucres ajoutés sinon elles seront plus caloriques.
- Déshydratés : le but est de retirer une grande partie de l'eau des fruits et des légumes afin de les conserver plus longtemps (car les micro-organismes ont besoin d'eau pour se développer). Les légumes ne sont pas consommés déshydratés. Ils sont donc réhydratés, ce qui a pour conséquence que leur valeur nutritionnelle est quasi identique à celle des légumes frais. Cependant, toutes les vitamines oxydables, comme la vitamine C, disparaissent totalement. Les fruits sont quant à eux consommés déshydratés, ce qui modifie beaucoup leur composition nutritionnelle (pour 100g de produit). Les nutriments tels les protéines, les glucides, les fibres ou les minéraux (potassium, magnésium, ...) sont multipliés en moyenne par 4. Leur teneur en calories est donc aussi beaucoup plus importante, il ne faut pas en abuser.

Vous trouverez ci-dessous divers exemples de l'impact du mode de conservation ou de cuisson sur 100g de chou-fleur ou sur 100g d'abricot.

	Kcal	Eau	Prot.	Lip	Gluc.	Fibres	Sodium	Calcium	Fer	Vit C
Chou-fleur cru	17	90	2,0	0	2,2	2,9	10	30	0,5	58
Chou-fleur surgelé	18	92	1,9	0	2,1	2,2	19	26	0,9	47
Chou-fleur cuit à l'eau	16	93	1,8	0	2,3	2,2	6	22	0,3	33
Chou-fleur cuit au micro-onde	21	90	2,3	0	3	3	12	30	0,5	65
Chou-fleur sauce fromage	77	83	4,4	4,3	5,2	4,7	356	75	0,3	25

	Kcal	Eau	Prot.	Lip	Gluc.	Fibres	Sodium	Calcium	Fer	Vit C
Abricot	40	86	1	0	9	1,8	1	13	0,3	3
Abricot au jus	37	88	0,5	0,1	8,4	0,9	5	21	0,4	1
Abricot au sirop	67	80	0,4	0,1	16,1	0,8	13	31	0,5	5
Abricot sec	256	25	5	0	56	8	25	90	4	0
Compote d'abricots	119	68	0,7	0,1	28,9	1	3	14	0,3	8

F. TYPES DE CUISSON

Cuisson à l'eau

Cuire les légumes à l'eau avec un couvercle va permettre de réduire le temps de cuisson et aussi l'évaporation des substances volatiles. Ils conserveront ainsi saveur et couleur. Seuls les légumes de couleur verte doivent être cuits sans couvercle afin de laisser les acides s'échapper et ainsi éviter leur décoloration. On veillera toujours à plonger les légumes dans une eau déjà bouillante pour limiter au maximum la perte en vitamines et minéraux. Les pertes en vitamines et minéraux vont augmenter en proportion avec le volume d'eau utilisé et la petite taille des morceaux, la faible température de l'eau au départ, la durée de la cuisson, le découpage.

Cuisson à la vapeur

Ce type de cuisson supprime bien sûr les pertes par diffusion. Les pertes par oxydation et à la chaleur sont par contre plus importantes que pour la cuisson à l'eau. Les légumes conservent mieux leur goût avec ce type de cuisson. Cette cuisson est conseillée pour les légumes fragiles mais pas pour les légumes trop riches en eau (tomates) ou trop pauvres en eau comme les haricots secs.

Cuisson sous pression

Elle limite la perte en vitamines et minéraux si elle est de courte durée et car il n'y a pas de phénomène de diffusion.

Cuisson à l'étouffée

Les légumes (et les fruits) cuisent alors grâce à leur eau de constitution. Ce type de cuisson ne convient cependant pas à tous les légumes. Plus la durée de la cuisson sera courte, mieux les vitamines seront préservées.

Cuisson à la poêle

Ce type de cuisson préserve les vitamines et les minéraux si le temps de cuisson est court et que les légumes sont croquants. Comme il n'y a pas de liquide de cuisson, il n'y a pas de pertes par diffusion.

Cuisson au micro-onde

Contrairement aux idées reçues, les légumes cuits au micro-onde conservent leur couleur, leur saveur et leurs propriétés nutritives. Ils permettent en effet d'éviter la diffusion et la durée de cuisson est très courte ce qui réduit la perte en vitamines et minéraux.

G. RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

- Il est recommandé de consommer **au minimum** :
 - 300 grammes de légumes et 2 fruits par jour, ceux-ci sous la forme d'une crudité (légume ou fruit cru) et d'une cuité lors du repas de midi et du soir
- Pensez à consommer chaque jour au moins un végétal riche en vitamine C (comme le chou, un kiwi, des fraises ou un agrume)
- Il est important de varier et de diversifier vos apports en fruits et légumes afin de couvrir l'entièreté des besoins en divers nutriments et micronutriments.
- Ne les conservez pas trop longtemps dans les bacs des frigos car ils y perdent beaucoup de leur valeur nutritionnelle.
- Plus les légumes seront moulus, cuits ou écrasés, moins ils seront intéressants d'un point de vue nutritionnel (ils seront moins riches en minéraux, vitamines et fibres). N'abusez pas des purées, même si elles sont parfois une bonne solution pour faire aimer certains légumes aux enfants.
- Certaines préparations réduisent l'intérêt nutritionnel des légumes. Ainsi, lorsqu'ils sont préparés frits, à la crème, à la béchamel ou en gratin, ils sont beaucoup plus gras et riches en calories. N'en abusez pas non plus.

Ainsi, 100 g de pommes de terre n'ont pas du tout la même valeur énergétique selon la manière de les préparer :

 - Pommes de terre vapeur : 85 kcal
 - Purée maison : 120 kcal
 - Gratin dauphinois : 250 kcal
 - Pommes dauphines : 265 kcal
 - Frites : 280 kcal
 - Chips : 550 kcal

H. CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES PAR SAISON

1. Printemps

LEGUMES	Mars	Avril	Mai
Asperge			
Bette			
Betterave			
Carotte			
Céleri rave			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou-fleur			
Chou rave			
Chou rouge			
Concombre			
Cresson			
Endive			
Epinard			
Laitue verte			
Laitue iceberg			
Laitue pommée			
Laitue romaine			
Mâche			
Navet			
Oignon			
Poireau			
Radis			
Rutabaga			
Salsifis			

FRUITS	Mars	Avril	Mai
Ananas			
Cerise			
Citron			
Fraise			
Kiwi			
Melon			
Orange			
Pamplemousse			
Poire			
Pomme			
Rhubarbe			

	Saison de production
	Conservation

2. Eté

LEGUMES	Juin	Juillet	Août
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Basilic			
Batavia			
Bette			
Betterave			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chou de Milan			
Chou-fleur			
Chou rouge			
Concombre			
Coriandre			
Courgette			
Cresson			
Echalotte			
Endive			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert			
Laitue verte			
Laitue iceberg			
Laitue pommée			
Laitue romaine			
Maïs			
Mange-tout			
Navet			
Oignon			

LEGUMES	Juin	Juillet	Août
Petit pois			
Poireau			
Poivron			
Potiron			
Pourpier			
Radis			
Tomate			

FRUITS	Juin	Juillet	Août
Abricot			
Cerise			
Citron			
Fraise			
Framboise			
Groseille			
Melon			
Mure			
Myrtille			
Nectarine			
Noisette			
Noix			
Pamplemousse			
Pêche			
Poire			
Pomme			
Prune			
Rhubarbe			

	Saison de production
	Conservation

3. Automne

LEGUMES	Sept.	Oct.	Nov.
Artichaut			
Bette			
Betterave			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou de Milan			
Chou-fleur			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Echalotte			
Endive			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert			
Laitue verte			
Laitue iceberg			
Laitue pommée			
Laitue romaine			
Mâche			
Maïs			
Navet			

LEGUMES	Sept.	Oct.	Nov.
Oignon			
Panais			
Poireau			
Poivron			
Potiron			
Pourpier			
Radis			
Rutabaga			
Salsifis			
Tomate			
Topinambour			

FRUITS	Sept.	Oct.	Nov.
Banane			
Citron			
Framboise			
Groseille			
Kiwi			
Mandarine			
Melon			
Mure			
Myrtille			
Noisette			
Noix			
Orange			
Pamplemousse			
Pêche			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

	Saison de production
	Conservation

4. Hiver

LEGUMES	Déc.	Janv.	Févr.
Betterave			
Carotte			
Céleri rave			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou de Milan			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Cresson			
Mâche			
Navet			
Oignon			
Panais			
Poireau			
Rutabaga			
Salsifis			

FRUITS	Déc.	Janv.	Févr.
Ananas			
Banane			
Kiwi			
Mandarine			
Orange			
Pamplemousse			
Pêche			
Poire			
Pomme			

	Saison de production
	Conservation



Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

