5 priorités pour mieux manger
L'épi alimentaire

Zoom sur la priorité n°2 ⇨

Outil développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci

sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

Silvana CARU et Zeynep YAGMUR

Diététiciennes au Réseau Santé Diabète

Retrouvez toutes nos publications sur

www.reseausantediabete.be

Janv/fév 2020

Zoom sur la priorité

Mangez 2 portions de fruits

2

FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour • Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE

Fruits : 2x par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés

Riche en vitamines du groupe C, minéraux, anti-oxydant et en fibre alimentaire

À quoi correspond une portion de fruit ?

Et les fruits de saisons d'automne-hivers sont

= 1 poignée de fruits secs (25 g)

Point de repère: la paume d'une main

2 clémentines

1 pomme

1 poire

1 kaki

2 kiwis

Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

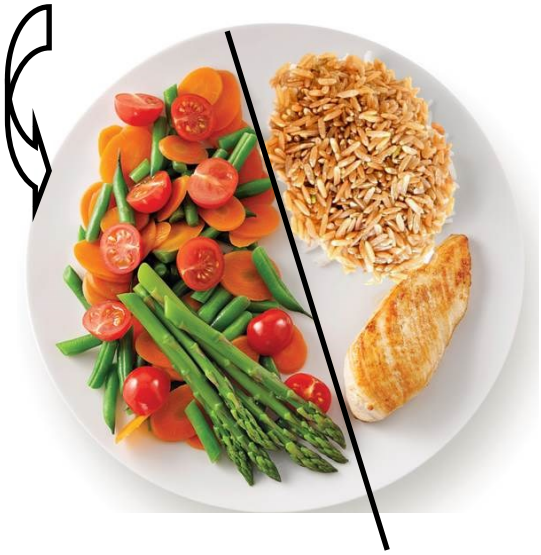
2 fois par jour :

Le midi et le soir

À quoi correspond une portion de légume ?

Quelques exemples pour l'hivers

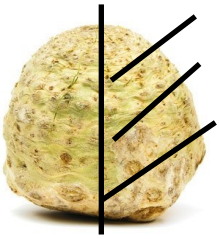
Lors d'un repas chaud ou froid : <u>une demi-assiette</u>

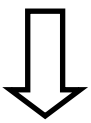


<u>1 bol de potage</u> (mixé) ou <u>soupe</u> (en morceau) fait « maison »= 200 ml

Point de repère: la paume de nos deux mains

La moitié d'un petit <u>céleri rave</u> râpé avec une sauce yaourt-ail-menthe

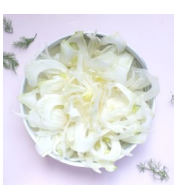




100 g de légumes cru/cuit/ rapé/tranché

sur une tartine ou en encas

=



*À suivre: **la priorité 3** sera expliqué à la prochaine publication*

Recette à base de fruit

Yaourt aux pommes caramélisées et à la cannelle

Ingrédients (pour 1 personne) **:**

- *1 pomme*
- *3 cuillères à soupe de yaourt (demi-écrémé/ yaourt Grec)*
- *1/2 cuillère à café de cannelle*
- *3 cerneaux de noix*

Portion par personne

Préparation :

- *éplucher et râper la pomme*
- *Dans une poêle antiadhésive, faire caraméliser les pommes râpées avec de la cannelle pendant 4-5minutes*
- *Rajouter les noix et laisser froidir la préparation*
- *Dans un bol ou verrine, mettre le mélange pomme-cannelle puis le yaourt.*

Bon appétit !