

## CONSOMMER DES FRUITS, OUI MAIS, COMBIEN PAR JOUR ?

Pour leurs apports en vitamines, en minéraux et en fibres, il est recommandé de consommer des fruits pour notre santé.

En revanche, il ne faut pas oublier que les fruits apportent également des **sucres** dont il ne faut pas abuser. Voilà pourquoi, il est conseillé de consommer entre **2 et 3 portions de fruits par jour**.

Par exemple :

- 1 portion de fruits = 1 pomme
- = 250 g de fraises
- = 150 mL de jus de fruits 100% pur jus
- = 100 g de compote sans sucres ajoutés
- =  $\frac{1}{2}$  banane
- = 1 pêche
- = 1/4 de melon
- = 4 pruneaux



Une pomme apporte autant de sucres qu'une demi banane ou 250 g de fraises.

En connaissant ces équivalences vous pourrez adapter vos portions ou le nombre de fruits consommés par jour.

*Remarque : Les fruits au sirop permettent de consommer des fruits en toute saison. Afin de limiter, les sucres ajoutés, il est possible de rincer ces fruits et de les égoutter avant de les consommer.*



### Soupe aux fanes de radis

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 4 belles pommes de terre, les fanes de deux bottes radis, sel et poivre.

1. Laver les pommes de terre, les peler et les mettre dans l'eau bouillante.
2. Laver les fanes de radis et les mettre dans l'eau avec les pommes de terre dix minutes avant la fin de la cuisson.
3. Mixer les pommes de terre et les fanes de radis de façon à obtenir un potage, plus ou moins épais. Il prend alors une jolie couleur verte.
4. Saler et poivrer à votre goût.

Aude LAINE, Diététicienne.

**N'oubliez pas cet été, c'est la période des radis et des abricots !**