

Fruits et légumes PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Mon atelier nature : une collection pour créer à partir de matériaux naturels ! 11 réalisations originales, des illustrations pas à pas ; la photo de chaque réalisation ; des astuces pour développer la créativité.

Les fruits et légumes de nos assiettes sont bien souvent trop conventionnels. Retrouvez l'envie

de déguster les produits de nos jardins grâce à ce diaporama. Tomate, piment d'Espelette, melon de.

Liste des fruits et légumes de saison qui peuvent pousser en ce moment au potager ou être achetés à des producteurs locaux, qui les cultivent sans forçage. En privilégiant cette production locale au bon moment, vous minimisez votre empreinte écologique : la planète vous dit merci !

Chez ALDI nous œuvrons constamment à l'amélioration de notre offre. Nous sommes à l'écoute de nos clients et sélectionnons de nouveaux produits avant tout pour vous satisfaire. Voilà pourquoi vous trouvez dans votre magasin ALDI un assortiment large et varié de fruits et légumes de saison. Pour être sûrs que la.

23 févr. 2017 . Une revue de littérature suggère que le bénéfice des fruits et légumes sur la santé serait optimal à 800 grammes par jour, soit 10 portions. Une..

Les fruits et les légumes sont essentiels à une alimentation équilibrée : ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres. Le point sur leurs vertus avec Doctissimo.

Emblématique de la richesse de notre terroir et de notre patrimoine culinaire, les fruits et légumes sont incontournables dans nos métiers. Saveur, fraîcheur et qualité sont le fruit de notre engagement quotidien, et ce tout au long de la filière. Du semis au colisage, nous veillons scrupuleusement à leur offrir tous les soins.

29 mai 2017 . Outre le gâchis alimentaire et la pollution généralisée de l'environnement, c'est notre santé qui est en première ligne lorsque nous ingérons des fruits et légumes bourrés de pesticides. Voici une liste pour éviter les fruits et légumes les plus contaminés et les préférer sous le label de l'agriculture biologique.

Jolis moments et recettes végétariennes et véganes : bienvenue sur des fruits et des légumes ! Un blog made in Nantes.

27 mars 2017 . Chez le sportif, les fruits et légumes contribuent à l'hygiène alimentaire, ils sont impliqués dans l'objectif de recherche de performance.

KARAM FRUITS ET LÉGUMES a plus de 50 ans d'existence. Encore aujourd'hui, il demeure le chef de file et principal grossiste de fruits et légumes frais dans la région de Lanaudière et ses environs. Messieurs Pierre Hardy, André et Robin Rivest se sont portés acquéreurs de l'entreprise en 1989, mais aujourd'hui, seul.

FRUITS ET LÉGUMES : liste des produits du secteur dont les prix sont suivis tous les jours par le RNM sur différents marchés.

Le jardin potager est certainement un endroit magique pour les enfants : tous ces fruits et légumes sont fantastiques, aussi bien à voir qu'à toucher ou à manger ! Et évidemment, ils sont également faciles et agréables à colorier. Bon coloriages de fruits et légumes !

Dans le vocabulaire de la botanique, les termes de fruit et de légume ont une signification précise : on appelle fruit l'organe contenant les graines qui résulte de la transformation de l'ovaire de la fleur à la suite de la fécondation ; on appelle légume ou gousse le fruit sec déhiscent (c'est à dire qui s'ouvre à maturité pour.

13 nov. 2007 . Le ministère de l'Agriculture et de la Pêche a commandé à l'Inra une expertise scientifique collective pour faire l'état des lieux des connaissances scientifiques disponibles concernant les enjeux de santé liés à un accroissement de la place des fruits et légumes dans l'alimentation, les facteurs susceptibles.

Fruits et Légumes. Quel plaisir de récolter ses propres fruits et légumes aux saveurs vraies et variées et de les déguster au rythme des 4 saisons. Bakker vous propose une sélection des meilleures variétés de fruits et de légumes pour répondre aux besoins alimentaires de toute la famille. Dans votre jardin, sur votre balcon,.

9 nov. 2015 . Manger des fruits et des légumes, c'est bien, mais manger des fruits et des

légumes de saison, c'est mieux ! Non pas que l'on veuille se la jouer 'bobo', mais, en consommant des produits locaux, on pense à notre santé, à notre porte-monnaie et également à l'environnement. En plus on fait plaisir à nos.

Fruits et légumes de saison : informations et calendrier pratique pour 101 fruits et légumes. Recevez chaque mois par email le calendrier de la saison.

En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Cette recommandation correspond à la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments, ces derniers ne pouvant pas toujours être fabriqués par.

En fait, il s'agit de 5 portions de fruits et/ou de légumes : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit... et si vous pouvez en manger plus, c'est encore mieux ! L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos.

La recommandation « cinq fruits et légumes par jour » a été préconisée en France par le Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001. Les bénéfices mis en avant sont des apports en vitamines, minéraux et fibres et un effet protecteur contre les principales pathologies chroniques. L'atteinte de ces objectifs a.

Retrouvez les informations officielles sur les fruits et légumes frais (la saisonnalité, les variétés, les conseils pratiques pour les cuisiner, les anecdotes, etc.), détaillées par produit. La recommandation du ministère de la Santé semble claire : pour être en pleine forme, il faut manger cinq fruits et légumes par jour. Mais elle est plus difficile à appliquer qu'il n'y paraît. Les réponses à vos questions.

De très nombreux exemples de phrases traduites contenant "manger 5 fruits et légumes par jour" – Dictionnaire anglais-français et moteur de recherche de traductions anglaises.

10 juin 2011 . Non, la fraise qui décore votre tartelette au chocolat ne compte pas comme un fruit ou un légume, pas plus que le soupçon de laitue dans votre McChicken ou les quatre olives sur votre pizza. Dix ans après l'apparition du slogan «Au moins 5 fruits et légumes par jour» (AM5FELPJ pour les intimes), il reste.

Les statistiques mondiales en temps réel de « fruits-légumes » dans la rubrique «agriculture-alimentation».

26 mai 2014 . Le rangement des fruits & légumes ne m'étant pas inné (contrairement par exemple à ma maman qui sait automatiquement où tout doit être rangé), j'ai tendance à mettre les tomates au frigo (pas bien) ou à oublier les champignons sur la table du salon (drame de ma vie). Sachant que bon nombre de fruits.

Fruits et légumes - cours. Fruits et Légumes. Si vous avez un doute sur la prononciation, vous pouvez double-cliquer sur le mot pour obtenir une petite fenêtre d'aide (sur ordinateurs). LES FRUITS : (fruits). fraise, banane, orange, ananas. strawberry, banana, orange, pineapple. poire, pastèque, pomme, mûres.

Le syndrome d'allergie orale (OAS) est une réaction immunologique à certaines protéines présentes dans divers fruits, légumes et noix, qui se développe chez certains sujets présentant une allergie aux pollens, et touche préférentiellement la bouche et la gorge. Ces réactions ne sont pas liées aux pesticides. L'OAS est.

Notre projet. La Fédération des Fruits et Légumes d'Occitanie est un syndicat professionnel regroupant près de 35 entreprises de production et transformation de fruits et légumes sur le territoire d'Occitanie. Elle constitue ainsi un des principaux pôles d'organisation et de représentation de la filière des fruits et légumes.

9973 tweets • 2691 photos/videos • 6303 followers. Check out the latest Tweets from Fruits &

Legumes (@FruitsLegumesFR)

L'agrégation, qui se résume parfois en magasin à un simple contrôle visuel, est essentiel, afin d'assurer une réception conforme en termes quantitatifs, qualitatifs et réglementaires. Cette opération demande donc un contrôle systématique, méthodique et précis, que nous allons détailler ci-dessous.

Manger sain c'est profiter de ce que la nature nous offre. Fitnext met à votre disposition son calendrier des fruits et légumes de saison.

Aprifel délivre une information approfondie et actualisée sur les fruits et légumes frais et leurs effets sur la santé, auprès des professionnels de la santé.

19 avr. 2014 . Ph. Dana Payne [CC-BY-SA-3.0], via Wikimedia Commons[/caption>Pour faire chuter le risque de mortalité, mangez. 7 fruits et légumes par jour ! S'il est avéré que le fait de manger cinq portions de fruits et légumes par jour est bénéfique pour la santé, ajouter deux portions supplémentaires de fruits et.

10 mars 2017 . D'après les résultats du baromètre santé nutrition de l'Inpes publié en janvier 2010, les Français de 12 à 75 ans interrogés ont consommé des fruits ou des légumes en moyenne 2,6 fois la veille de l'interview (soupes incluses, mais jus de fruits exclus). Ils sont près de 12 % (11,8 %) à en avoir mangé au.

5 oct. 2012 . Pour plusieurs raisons, il est préférable de consommer des fruits et légumes de saison, par rapport à notre lieu d'habitation. Les fruits et légumes cultivés hors saison peuvent être cultivés hors sol (méthode qui demande beaucoup d'eau et d'énergie) ou proviennent de l'Hémisphère sud (ce qui implique.

11 mai 2017 . Vos bananes noircissent en moins de deux ? Vos fraises moisissent le lendemain de votre marché ? Votre salade flétri trop rapidement dans votre réfrigérateur ? Découvrez nos astuces pour mieux conserver vos fruits et légumes et ainsi mieux profiter de leurs bienfaits.

Le premier réflexe à adopter en.

Pour les fruits et légumes, la quantité recommandée pour satisfaire ses AJR en vitamines, fibres et minéraux est d'environ 700 à 800 grammes par jour. Une portion de légume étant d'environ 150 à 200 grammes, les recommandations de consommation proposent légitimement de manger 5 fruits et légumes par jour.

16 août 2014 . Pour conserver les fruits et légumes d'été, on peut congeler, mettre en bocaux, cuire en confitures. Et aussi déshydrater. Tout ce qu'il faut.

Fruits et légumes recommandés pour les chats. Bien que les chats soient des animaux carnivores, ils peuvent occasionnellement manger une certaine quantité de fruits et légumes.

Vous devez leur en donner très prudemment et ne pas.

19 Jan 2013 - 2 min - Uploaded by Monde des Titounis<http://www.mondedestitounis.fr/>

Comment apprendre les légumes aux jeunes enfants? Grâce à .

Les associations d'aide alimentaire sont aujourd'hui confrontées à une baisse de la collecte d'aliments liée à une hausse des prix et à des demandes d'aide alimentaire en forte croissance. Promouvoir la consommation de fruits et de légumes disponibles et distribués au sein des associations d'aide alimentaire représente.

30 avr. 2015 . Il est important de savoir comment conserver au mieux ses fruits et légumes.

C'est en les conservant correctement que les fruits et légumes garderont leurs.

6 janv. 2015 . Les légumes et les fruits sont essentiels à une bonne santé : ils vous fournissent de précieux outils de protection (antioxydants, vitamines, minéraux, fibres, composés phytochimiques) contre le cancer, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Faibles en calories et riches en fibres,.

Fruits & Légumes RG inc. 1.2K likes. Kiosque de fruits et légumes frais. Ouvert de la mi-juin à fin octobre. Aussi produits transformés tel que tartes,.

Par le biais de son Régime pour l'application de normes internationales aux fruits et légumes, l'OCDE facilite l'adaptation des normes de qualité aux conditions actuelles de production, de commercialisation et d'exportation, encourage l'harmonisation des procédures de contrôle de qualité et diffuse des lignes directrices.

18 sept. 2017 . De la mi-septembre à la fin octobre, nous pouvons encore profiter des fruits et légumes de l'été et ceux de l'automne arrivent aussi dans les jardins et sur les étals. Ainsi, notre choix pour préparer les repas est vaste et varié. Les produits de saison sont plus riches en nutriments à condition d'être cuisinés.

Cet article ou une de ses sections doit être recyclé (juin 2009). Une réorganisation et une clarification du contenu paraissent nécessaires. Discutez des points à améliorer en page de discussion ou précisez les sections à recycler en utilisant {{section à recycler}}. Fruits brésiliens, peints par Albert Eckhout au XVII^e siècle.

FRUITS DE LA TERRE, livraison de fruits et légumes frais, de saison, de 1er choix: votre panier à Lille et en région lilloise (en points relais).

L'agence américaine « Animal and Plant Health Inspection Service », après avoir analysé les fruits et légumes les plus communs, a identifié ceux qui ont la plus forte teneur en pesticides et en engrais chimiques. Classement 2016 de 50 fruits et légumes (du.

On nous le répète sans cesse : il faut manger des fruits et légumes de saison. Pour vous y aider, retrouvez notre calendrier des fruits et légumes de printemps, à imprimer de toute urgence !

Apprenez le vocabulaire d'italien grâce à nos listes de vocabulaire gratuites en ligne. Apprenez le vocabulaire sur les fruits et légume avec nos listes de vocabulaire italien.

Fiches pratiques d'aliments à sécher: fruits, légumes et plus. Nos fiches pratiquent expliquent pas à pas comment préparer l'aliment et comment le sécher au déshydrateur avec température et temps de séchage. Filtres.

André Condom est un grossiste en fruits et légumes situé à Saint-Pierre-du-Mont dans les Landes (40)

21 sept. 2017 . Parmi les nutriments apportés par les fruits et légumes, les fibres jouent un rôle très important. Aussi, même si le mode de cuisson a en partie détruit les vitamines de fruits ou légumes cuits, il reste très intéressant de les consommer (surtout si vous limitez cette perte en optant pour la cuisson en cocotte.

Plus de 15 000 produits en ligne et Livraison en 24h! Achetez en ligne les produits Fruits, Légumes sur Monoprix.fr.

La peau des fruits et légumes peut receler des trésors de nutriments mais aussi plein de pesticides. Faut-il ressortir l'économe ou les laver à la brosse et au bicarbonate ?

Vous pouvez acheter les produits de la catégorie Fruits et légumes.

Il semble difficile de manger sainement et de respecter un objectif de régime quand on ne mange pas ou presque pas de fruits et légumes. La sacro-sainte recommandation 5 fruits et légumes par jour est bien loin de la réalité de notre assiette, quelles que soient nos habitudes. Si vous ne consommez que de la fast food ou.

De la semence au conditionnement, retrouvez tous nos équipements et services pour la production des fruits, légumes et fleurs.

4 sept. 2017 . Le programme de distribution de fruits et légumes et de lait dans les écoles vise à aider les enfants à consommer des produits sains. Le nouveau programme, qui combine les programmes distincts précédents pour le lait et les fruits et légumes, est entré en vigueur le 1^{er} août 2017, avant le début de.

1 août 2017 . allemand, français. die Kartoffel(n), la pomme de terre. die Tomate, -n, la tomate. die Erbse, -n, le petit pois. die grüne Bohne, -n, le haricot vert. die Saubohne, -n,

dicke Bohne, -n, la fève. die Karotte, -n, la carotte. der Kohl, le chou. das Gemüse, le légume. der Reis, le riz. der Salat, -e, la salade. das Ei, -er.

4 sept. 2017 . Un légume est une plante potagère ou maraîchère, dont une partie entre dans l'alimentation humaine... Il existe de multiples distinctions entre les légumes, selon les espèces, les parties utilisées ou les modes alimentaires : légumes-feuilles, légumes-fleurs, légumes-fruits, légumes-tiges, racines,.

Ce gaspillage est représenté à 40 % par les fruits et légumes pour qui les standards de beauté sont souvent plus élevés que les mannequins défilant sur un podium. Oui on attend souvent des fruits et légumes qu'ils soient beaux, lisses, colorés et sans aucun impact apparent. Ainsi, consommateurs comme distributeurs ne.

La faible consommation de fruits et légumes figure parmi les dix principaux facteurs de risque de mortalité, selon les données factuelles présentées dans le Rapport sur la Santé dans le monde, 2002. Jusqu'à 1,7 millions de vies pourraient être épargnées chaque année moyennant une consommation suffisante de fruits et.

INRA, 1996 - La recherche pour la filière « Légumes » à l'INRA, Documents INRA, 189p. Jacotot A., mars 2004 - Fruits et légumes 2003. Service des Nouvelles des Marchés. DEPEI-MAAPAR, 32 p. Jouet J.-R, décembre 2003 - Situation de la plasticulture dans le monde, CIPA, 38 p. Lauriot Prevost, décembre 2003 - Etude.

5 sept. 2014 . Vous n'y faites que très rarement attention mais pourtant, vous les voyez sur les étals des marchés, des hypers et des supermarchés, les catégories pour les fruits et légumes sont désignés par Extra, I ou II. C'est une obligation légale pour les revendeurs.

Vos courses en ligne de fruits et légumes de saison sur le Comptoir Local en direct des petits producteurs d'Ile-de-France. Livraison en 48h, offerte à Paris dès 60€ d'achats.

11 juil. 2017 . Selon une étude du Crédoc, publiée le 11 juillet, les générations les plus jeunes consomment quatre fois moins de fruits et de légumes que leurs grands-parents.

11 févr. 2017 . Acheter des fruits et légumes de saison est un moyen simple de varier son alimentation, de faire des économies et de respecter l'environnement. Découvrez grâce à notre calendrier interactif les légumes et fruits de saison ce mois-ci.

L'adopter peut être favorable tant du point de vue de la santé que de la gastronomie. On peut le recommander à toute personne désireuse d'améliorer sa qualité et son espérance de vie. Le régime méditerranéen est caractérisé par un apport élevé en céréales complets (pain au levain,..), légumes, légumineuses, fruits.

Le commerce de fruits et légumes est fortement lié aux saisons, tant en ce qui concerne l'offre de produits (zones et époques de production) que la demande. Il est de plus soumis à de nombreuses incertitudes (aléas climatiques, variation des cours, fortes fluctuations de la demande sur de courtes périodes). Les produits.

2 oct. 2016 . C'est l'automne ! Margaux a décidé de vous parler des fruits et légumes d'automne qui ne lui font pas regretter le soleil !

16 sept. 2015 . Manger des fruits et légumes non pollués par des pesticides devient difficile. Les études vont toutes dans le même sens : on trouve des pesticides partout !

L'albicocca, : l'abricot, Il frutto della passione, : le fruit de la passion. La noce. : la noix.

L'ananas, : l'ananas. La guaiava. : la goyave, La noce di cocco, : la noix de coco. L'arachide, : la cacahuète, Il kiwi, : le kiwi, La nocciola, : la noisette. L'arancia, : l'orange, Il lampone, : la framboise. La pera. : la poire. L'avocado, : l'avocat.

6 juin 2017 . Peut-être n'y avez-vous jamais prêté attention, mais certains fruits et légumes comme les fraises et les tomates sont classés en catégories sur les étals des marchés et des supermarchés. Le consommateur peut légitimement se poser plusieurs questions au moment de choisir. Sur quels critères repose le.

7 nov. 2017 . Pourquoi se joindre à nous. Lorsque des divergences d'opinion se produisent, nous fournissons des services de consultation, de médiation et d'arbitrage pour résoudre le problème d'une manière opportune et rentable. Une meilleure assurance commerciale; Des services d'éducation et de formation.

29 août 2017 . Comme chaque mois, Docteur BonneBouffe vous concocte un petit article « pense-bête » pour vous faciliter le quotidien en vous indiquant les fruits et légumes à mettre dans votre panier pour manger de saison. Alors Doc, quels seront les fruits et légumes de septembre ?

Une immense sélection de fruits et légumes locaux, importés ou bios choisis avec soins juste pour vous. Il y en a pour tous les goûts, sur IGA en ligne.

Fruits et légumes. Frutas y verduras. Test original en anglais Auteur: Webmaster. Pour bien prononcer: Les syllabes en rouge sont accentuées. Note : ne pas cliquer sur les images- pas de son- voir les vidéos à la fin.

8 mai 2017 . De nombreuses personnes s'inquiètent de la présence de pesticides dans les fruits et légumes et se demandent comment s'en débarrasser avant de les consommer. Même si certains savons spéciaux vendus vont jusqu'à affirmer que leur produit est « 100 fois plus efficace que l'eau » pour déloger les.

Le meilleur rapport qualité/prix chez Grand Frais ! 2 Producteurs et experts-primeurs, tous engagés pour des récoltes de qualité ! 3 Médaille d'or sur le podium de la fraîcheur ! 4 Les fruits et les légumes ont du goût ! 5 Des saveurs et des promotions canon tous les jours chez Grand Frais ! 6 Le meilleur des terroirs de France.

Les fruits et légumes sont des alliés de la santé. Des trucs pour conserver leur qualité nutritive. Des fraises en décembre, des courgettes en février, des navets en été... comment s'y retrouver quand les fruits et légumes n'ont plus de saison et font des milliers de kilomètres pour arriver dans nos assiettes ? Ce calendrier vous permettra de faire vos choix en connaissance de cause. Opter pour des fruits et légumes.

Achetez le Nettoyant fruits & légumes ATTITUDE, sans fragrance et naturel, Économisez jusqu'à 25% en ligne, livraison gratuite dès 60\$

Vos tomates perdent de leur goût au bout de quelques jours ? Vos avocats mûrissent trop vite ? Vos fruits rouges pourrissent au bout de quelques jours ? Pour conserver vos aliments frais plus longtemps, des ruses simples à réaliser existent. Voici 14 astuces pour garder vos fruits et légumes plus longtemps.

25 juin 2012 . Tous les fruits et légumes que l'on trouve sur un Marché. "Consommez 5 fruits et légumes par jour" est un conseil important pour réaliser une nutrition équilibrée entre les aliments d'origine végétale et animale. Comment choisir les fruits et légumes sur l'étalage d'un marché? Ce dossier donne un aperçu.

Le Programme National Nutrition Santé, initié en 2001 par le Ministère français de la Santé, préconise de « Manger 5 fruits et légumes par jour ». Ce conseil, intégré par tous, est cependant plus dur à suivre quotidiennement. Voici quelques pistes pour intégrer dans l'alimentation au moins 5 fruits ou légumes par jour.

13 sept. 2016 . Techniquement », le fruit est toujours le produit d'une fleur. C'est l'organe comestible des plantes à fleurs qui succède à la fleur et protège les graines, noyaux ou pépins en son sein. Le légume quant à lui, provient d'une plante potagère et se présente sous des formes variées : Feuilles (salade, épinard,).

Fruits & Légumes. Les activités fruits et légumes couvrent la chaîne d'approvisionnement complète des supermarchés dans la catégorie 'fruits et légumes': Production: culture, conditionnement, approvisionnement, contrôle de qualité, etc. Logistique: export, transport maritime, import, fret longues et courtes distances,.

26 avr. 2013 . Cependant, tous les fruits et légumes ne sont pas logés à la même enseigne. Parmi les mieux lotis: les oignons, les échalotes et l'ail (avec seulement 13,6% des échantillons contaminés), les épinards (24,5%), les asperges et poireaux (24,6%) ou les légumes racines, tels que les pommes de terre ou les.

2. Le savoir-faire chez Auchan Rayon fruits légumes. Les partis pris; La mise en rayon; Les prix; Les opérations. 3. Les plus Fruits et légumes exotiques. Zoom sur les « exotiques »; Les légumes anciens. 4. A vous de jouer Bien choisir ses fruits légumes. Conseils et astuces pour choisir et conserver fruits et légumes.

Les Paniers d'Isabelle. LE MARCHÉ DES QUATRE SAISONS VOUTRON, 14 RUE DU NOYER 17340 YVES Téléphone : 06 52 38 49 23. E-Mail : colis.fruits-legumes17@laposte.net. Distribution de fruits et légumes de tous genres et même pré coupés. Nous sommes distributeurs de fruits et légumes depuis 1984. Produits frais garantis.

Critiques (15), citations (13), extraits de Fruits & légumes de Anthony Palou. Pas mal du tout ce livre. Tour à tour drôle, émouvant, nostalgique. le.

Si vous êtes dans un processus de perte de poids avec un apport calorique journalier à respecter, ou si vous voulez tout simplement faire attention à votre ligne, vous serez peut-être content d'avoir accès aux 2 tableaux que je vous présente aujourd'hui. Ils pourront vous aider tout au long de votre processus et vous.

24 août 2017 . Cet été, le kilo de fruits a coûté en moyenne 3,76 € et celui des légumes 2,14 €, selon l'enquête annuelle de Familles rurales. Les produits bio sont presque deux fois plus chers. Une étude du Crédoc révèle que la proportion d'adultes respectant la règle des fameux 5 fruits et légumes par jour a chuté.

Les fruits et légumes regorgent de substances nutritives aux vertus multiples pour votre santé. Relativement faibles au niveau calorique (essentiellement glucidiques), riches nutritionnellement en fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Leurs intérêts sont nombreux : action « prébiotique », régulation du transit, de.

