

A PROPOS DES LÉGUMES

Je vous en parle souvent, recettes et astuces...
mais pourquoi est-ce si important d'en consommer ?

Ils ont TOUS des atouts nutritionnels

-Les légumes feuilles salades, poireaux, épinard, cresson, choux...= très peu énergétiques, la partie feuille est très riche en vit **A**, **B9** et **C**

-Les légumes fleurs courgettes, chou-fleur... = riches en **fibres**, vit, **oligoéléments** peu caloriques

-Les légumes fruits aubergines, concombres, artichauts, courges, avocat, poivrons, courgettes... = vit **C** boost du système immunitaire

-Les légumes racines carottes, betteraves, radis, céleri, navets...= riches en **fibres** et vit **A** pour la santé du tube digestif, peau, muqueuses et yeux.

-Les légumes secs ou légumineuses lentilles, pois chiches, haricots rouges... =davantage caloriques mais plus riches en fibres et minéraux comme le **fer** (transport de l'oxygène à toutes les cellules) ou le **magnésium** (anti-stress naturel)

Sans oublier les légumes anciens (panais, potimarron, topinambour... qui entrent dans la catégorie légumes fruits ou légumes racines...) ils nous offrent de nouvelles saveurs avec une richesse en fibres, oligoéléments et vit B, leur teneur en calories est moyennement élevée.

Variés et goûteux, les légumes ont des avantages santé qu'il ne faut pas négliger :

-riches en **eau**, ils participent à l'hydratation et aux échanges cellulaires

-riches en **fibres** =régulation du transit, protection contre les cancers colorectaux, effet de satiété, régulation de la glycémie...

-riches en **vit et oligoéléments** (zinc, phosphore, magnésium, calcium...) pour toutes les fonctions enzymatiques et cellulaires

-pauvres en lipides (graisses) et en glucides (sucres), ils sont la base d'une alimentation santé

UNE PORTION DE LÉGUMES C'EST QUOI ?

*1bol de soupe de 250ml

*200g à 300g de légumes cuits (1/2 assiette=200g)

*pour un **enfant de 3 à 5 ans** : une portion est équivalente à 40g pour une entrée (une grosse CàS) et 120g pour un légume d'accompagnement (3CàS)

*pour un **enfant en école primaire**, les portions sont sensiblement équivalentes : 60g pour l'entrée et 170g pour le légume d'accompagnement