

# Fiche-conseil : Les fruits et légumes à privilégier

## Annexe 1

Plusieurs aliments sont maintenant reconnus pour leurs effets bénéfiques et protecteurs de nombreux cancers. Parmi ceux-là : le thé vert, les légumineuses, les produits céréaliers, certaines épices (curcuma, poivre noir, piments), le cacao et le chocolat noir (plus de 70 % de pâte de cacao), les bonnes bactéries probiotiques contenues dans le lait fermenté, le kéfir et certains yogourts, sans oublier la grande famille des fruits et des légumes. En effet, les experts sont unanimes à dire que les fruits et les légumes figurent parmi les meilleures armes contre le cancer.

### Les champions dans leur catégorie : les fruits et les légumes très colorés.

- **Vert foncé** : brocoli, bette à cardes, épinard, asperge, haricot vert, kiwi, cresson, roquette, rapini (s'apparente au brocoli), crosse de fougère...
- **Jaune orangé** : carotte, patate douce, courge, abricot, cantaloup, orange, mangue, papaye...
- **Rouge** : canneberge, fraise, framboise, melon d'eau, cerise, poivron, betterave, tomate...
- **Violacés** : bleuet, raisin, mûre, prune, figue...

**La famille du chou** : chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou chinois, chou cavalier, chou-rave, brocoli, rapini, navet...

**La famille de l'ail** : ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote...

**Combien de fruits et de légumes par jour? Faites-vous partie des 55 % de Québécois ou de Québécoises qui consomment au moins 5 fois des fruits et des légumes chaque jour?**

**Si oui**, félicitations, le minimum requis selon les experts est 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour, mais encore mieux, les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement, sont de 5 à 10 portions de fruits ou de légumes par jour. **Si non**, regardez attentivement les occasions d'augmenter votre consommation.

### C'est quoi une portion?

- Un fruit moyen (ex. une pomme, une orange, une petite banane)
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de légumes coupés
- 1 verre de jus de 125 ml (1/2 tasse)
- 1 bol de salade ou de verdure de 250 ml (1 tasse)

### Quelques trucs pour manger plus de légumes

- D'abord en acheter, si le frigo est toujours vide, c'est plus difficile d'en manger.
- Manger les légumes et les fruits avant qu'ils soient défraîchis, si nécessaire en acheter moins à la fois.
- Faire provision de légumes surgelés ultra-pratiques comme les petits pois, le maïs, le brocoli, les mélanges...
- Préparer des légumes crus prêt-à-manger pour glisser dans le sac à lunch ou grignoter en attendant le souper.
- Préparer des potages maison : des légumes cuits en surplus ou légèrement défraîchis qui auront été cuits peuvent faire d'excellents potages, il s'agit de mettre en purée les légumes, d'ajouter du bouillon de poulet ou du jus de tomate, d'assaisonner et de faire chauffer le tout. Vous pourrez même les congeler pour des lunches ou des repas rapides.
- Préparer des entrées à base de légumes : tomate et bocconcini, asperges en vinaigrette, salade de betterave ou de chou-rave, carottes en rémoulade...
- Remplacer la frite offerte au restaurant par une salade ou le légume du jour.
- Boire un verre de jus de tomate ou de légumes quand aucun autre légume n'est disponible ou quand une fringale surgit.

### Et pour les fruits?

- Remplacer les desserts tels les gâteaux, tartes, pâtisseries par un dessert à base de fruits.
- Lors d'une fringale en matinée, prenez un fruit : clémentine, raisins, banane...
- Préparer des coulis maison : des fruits en surplus ou légèrement défraîchis peuvent faire d'excellents coulis, il s'agit de mettre en purée les fruits, d'ajouter un peu de jus de pomme ou d'orange. Vous pourrez même les utiliser pour accompagner de la crème glacée et du yogourt vanille.

# Fiche-conseil : Les différents gras

## Annexe 2

### **Gras monoinsaturés :**

Type d'acides gras qui composent majoritairement l'huile d'olive et de canola (colza).

### **Gras polyinsaturés :**

Type d'acides gras qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Ils contiennent des acides gras essentiels. On les trouve surtout dans les huiles végétales (tournesol, carthame, maïs et soya).

### **Gras saturés :**

Type d'acides gras présents surtout dans les produits d'origine animale comme la viande, les produits laitiers entiers, le jaune d'œuf, le beurre et certains aliments transformés qui contiennent des matières grasses hydrogénées. Ils peuvent augmenter le taux de HDL. L'huile de palme est une huile végétale hydrogénée.

### **Gras trans :**

Type d'acides gras présents dans beaucoup d'aliments transformés qui contiennent des matières grasses partiellement hydrogénées et, en petites quantités, à l'état naturel dans des aliments comme les produits laitiers entiers et le beurre.

### **Acides gras oméga-3 :**

Type d'acides gras essentiels polyinsaturés. Ils sont dits essentiels parce que le corps n'en fabrique pas et qu'ils sont nécessaires à son développement et à son fonctionnement. Il est donc primordial de les obtenir par le biais de l'alimentation. Les poissons comme le saumon, la truite, le thon, les crevettes et le maquereau sont riches en oméga-3. Les végétaux comme les graines de lin, de soya, les huiles (canola, lin, noix, soya) et les noix contiennent des acides gras oméga-3. Pour être consommées, les graines de lin doivent être broyées.

### **L'hydrogénation :**

C'est un procédé industriel qui consiste à ajouter de l'hydrogène à des huiles liquides non saturées pour les rendre solides. Plus une huile est hydrogénée plus elle devient dure (ex. les margarines).

**Exemples de produits susceptibles de contenir des gras trans : tous produits transformés tels que les produits de boulangerie et de pâtisserie de fabrication industrielle, margarines hydrogénées, biscuits sucrés, craquelins, soupe et sauces en conserve, etc. Il est important de vérifier l'étiquetage nutritionnel sur les contenants.**

### **Recommandation :**

Les huiles d'olive, de canola, de tournesol sont les huiles recommandées. L'huile d'olive se prête bien aux vinaigrettes et à la cuisson à basse température. Pour les cuissons à plus forte température il est préférable d'utiliser l'huile de tournesol.

Les margarines privilégiées sont celles faites à partir d'huiles de soya, de tournesol et d'olive. Les margarines doivent être faites à partir d'huiles non hydrogénées. Il faut rechercher les marques faibles en gras saturés et trans.