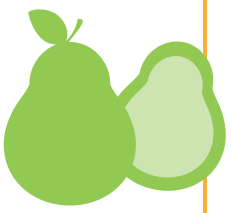
Pourquoi aime-t-on autant les légumes et les fruits ?

CLUB des petits déjeuners MC

Les légumes et les fruits font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Découvrez ce que les légumes et fruits contiennent et pourquoi on les privilégie face aux boissons sucrées, telles que le jus de fruits !

ILS CONTIENNENT DES FIBRES :



Les fibres jouent un rôle important, entre autres, dans la satiété ; cette sensation que notre faim est calmée et que l'on est rassasié ! Elles jouent également un rôle important dans la santé du système digestif.

ILS REGORGENT DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX :



Les légumes et fruits entiers ont une composition complexe. Les vitamines et minéraux qu'ils contiennent se retrouvent dans toutes leurs parties : dans la pelure, la chair, les fibres, etc. Profitons pleinement de tous ces éléments nutritifs en consommant toutes les parties comestibles de nos fruits et légumes !

ILS SONT TRÈS VERSATILES :

Les légumes et les fruits peuvent être appréciés sous toutes leurs formes. Entiers, en morceaux, en compotes, congelés, toutes les options sont bonnes à explorer ! Ajoutez-les dans vos muffins ou encore congelez-les pour en faire des smoothies colorés. En plus de leur versatilité, leur large palette de couleurs permet de rendre le premier repas de la journée aussi délicieux pour les yeux que pour la panse !



Les légumes et les fruits devraient avoir une place de choix au petit déjeuner. Utilisez-les pour faire découvrir à vos élèves une multitude de saveurs et de textures !

POUR DES IDÉES DE RECETTES,
consultez notre *livre de recettes* ou visitez la *section Recettes* de notre blog.