

## Chaque jour des fruits et/ou des légumes

Le SIPLARC propose à chaque repas un aliment végétal cru, qu'il s'agisse des légumes sous forme de crudités ou de fruits frais à croquer en fin de repas. Ceci avec une fréquence de 10 crudités / 20 repas et de 10 fruits / 20 repas.



La consommation recommandée est de 5 portions de fruit et/ou de légumes par jour.

Une portion équivaut à 80 g environ.

Pour le plaisir et pour une bonne couverture vitaminique, ne pas hésiter à varier les fruits et les légumes consommés. Chacun est unique et particulier sur le plan de sa composition en vitamines, minéraux, fibres ou antioxydants.

Les fruits et les légumes se déclinent sous toutes leurs formes : crus, cuits, purées, compotes, jus de fruits 100% pur jus, jus de légumes, râpés, gratins, soupes, etc.

## Fruits & légumes au SIPLARC

Les légumes cuits sont proposés en garniture pour 10 repas / 20. Ils sont parfois associés à un féculent. Il s'agit alors d'une garniture mi-légumes/mi-féculents.

Afin d'initier ses convives à une plus grande variété alimentaire, le SIPLARC propose régulièrement de nouvelles recettes ou associations à base de légumes afin d'encourager leur consommation, chez les plus petits notamment... Les fruits sont servis à maturité et une belle place est faite aux produits de saison.