



10 Trucs santé

- 1. Mettez-les à la vue!** (On connaît le fameux bol de fruits. Ajoutons alors un bol de légumes à ses côtés, tout en faisant attention de bien choisir ses légumes, certains supportant moins bien la chaleur que d'autres.)
- 2. Préparez-les d'avance.** (Lorsque nous arrivons de l'épicerie, prenons tout de suite quelques minutes pour couper les légumes en crudités.)
- 3. Consommez des légumes avant les repas.** (On se fait une belle salade ou une grosse assiette de crudités avant chaque repas de la journée. Sans compter tous les bons nutriments absorbés, cette entrée diminuera notre faim pour le plat principal.)
- 4. Pensez aux couleurs!** (N'oublions pas que plus il y a de couleurs dans une assiette, mieux notre santé se portera. On garni alors notre assiette de plusieurs légumes plutôt que d'un seul.)
- 5. Bonifiez vos recettes.** (Plutôt que de suivre à la lettre des recettes, on se permet de doubler la quantité de légumes, de changer un légume pour un autre qu'on préfère ou carrément d'ajouter des légumes à une sauce, des pâtes ou un mijoté.)
- 6. Aidez-vous!** (Si le temps nous manque, nous pouvons toujours acheter des légumes déjà coupés à l'épicerie.)
- 7. Emportez-en avec vous.** (Comme collation, on opte pour un petit sac de crudités préparées à l'avance.)
- 8. Faites-vous plaisir!** (Tel légume ne nous inspire pas? Ne nous forçons pas à le manger. Choisissons des légumes qui nous font saliver juste en les regardant.)
- 9. Pensez au moitié-moitié.** (On réserve la moitié de notre assiette pour des légumes. Pour ce faire, on remplace le riz et les pâtes par de bons légumes frais.)
- 10. Continuez d'être curieux!** (Une fois par semaine, essayons un nouveau légume ou une nouvelle recette. Briser la routine est nécessaire pour garder la motivation.)

Sources :

<http://www.jaime5a10.ca/fr/trucs/conseils-generaux/page/1>

<http://www.moietcie.ca/articles/formenutrition/nutrition/10-trucs-pour-manger-plus-de-fruits-et-de-legumes>