



Défi de l'alimentation riche en fruits



DESCRIPTION DU DÉFI :

Vous avez probablement entendu le dicton « an apple a day keeps the doctor away » (Une pomme par jour éloigne le médecin). Mais pourquoi se contenter d'une seule ? Rejoignez notre défi d'alimentation riche en fruits et découvrez les incroyables bienfaits sur la santé de manger cinq portions de fruits par jour.

Dans le cadre de ce défi, vous vous concentrerez sur l'obtention de vos « cinq par jour » au cours des cinq prochains jours. C'est-à-dire cinq portions de fruits par jour ! Chaque jour, il y aura un « fait marquant en termes de santé » qui présentera les différents bienfaits sur la santé d'une alimentation riche en fruits et un « Festin de fruits » qui présentera une recette à base de fruits pour vous aider à atteindre votre objectif quotidien.

QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE FRUIT ?

Avant de commencer, voici quelques exemples de ce à quoi ressemble une portion de fruits.

Petit fruit frais

1 portion = 2 petits fruits ou plus

Exemple : 2 prunes, 2 mandarines, 2 kiwis, 3 abricots, 6 litchis, 7 fraises ou 14 cerises.

Fruit frais de taille moyenne

1 portion = 1 fruit

Exemple : 1 pomme, banane, poire, orange ou nectarine

Gros fruit frais

1 portion = une ou plusieurs tranches de 5 cm de fruit

Exemple : Un demi-pamplemousse, 1 tranche de papaye, 1 tranche de melon, 1 grosse tranche d'ananas ou 2 tranches de mangue.

Fruit séché

1 portion = 30g de fruits séchés

Exemple : 1 bonne cuillère à soupe de raisins secs, 2 figues, 3 pruneaux ou une poignée de chips de banane séchée.

Remarque : Certains fruits ont une teneur élevée en sucre, il est donc important d'en tenir compte si vous surveillez votre glycémie. Il existe encore de nombreux **fruits à faible teneur en sucre** qui vous permettront de relever le défi tout en surveillant votre taux de sucre.

L'ALIMENTATION RICHE EN FRUITS

LE DÉFI

Suivez les instructions pour chaque jour du défi et notez le nombre de portions de fruits que vous consommez tout au long de la journée. N'hésitez pas à adapter les recettes si nécessaire ou à trouver votre propre recette qui respecte la quantité recommandée de portions de fruits. C'est parti !



Bienvenue au premier jour du défi de l'alimentation riche en fruits - c'est parti !

Fait marquant en termes de santé

Les fruits sont **pleins de vitamines, de minéraux et d'antioxydants essentiels** dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement. La vitamine A est une vitamine importante que l'on trouve dans les fruits comme les mangues, les abricots et les oranges. Le bêta-carotène est le composé qui donne à ces fruits leur vive coloration jaune-orange. Lorsqu'il est consommé, le corps convertit le bêta-carotène en vitamine A, qui joue un rôle crucial dans la vision, la santé de la peau et le fonctionnement du système immunitaire.

Un festin de fruits

La recette d'aujourd'hui est une salsa à la mangue.

Cette recette sucrée et épicée est un excellent complément aux tacos ou peut être dégustée sur un morceau de poisson ou de poulet grillé. Cette recette sert 3-4, ce qui vous permet de servir 2 portions de fruits à ajouter à votre suivi ci-dessous !

Ingrédients

2 mangues mûres de taille moyenne
¼ tasse d'oignon rouge en dés
¼ tasse de coriandre finement coupée
Le jus et le zeste d'un citron vert
1 petite gousse d'ail, râpée/émincée
½ jalapeño, émincé
¼ cuillère à café de sel de mer, plus selon le goût

Instructions

Épluchez les mangues et les couper en petits morceaux.
Dans un bol de taille moyenne, mélangez la mangue, l'oignon, la coriandre, le jus de citron vert, l'ail, le jalapeño et le sel. Réfrigérez jusqu'au moment de l'utilisation.

Atteignez votre objectif en matière de portions ! Suivez vos progrès ici :

Aujourd'hui, j'ai mangé ____/5 portions de fruits.

L'ALIMENTATION RICHE EN FRUITS

2



Bienvenue au deuxième jour du défi de l'alimentation riche en fruits - vous vous en sortez très bien jusqu'à présent !

Fait marquant en termes de santé

Les anthocyanes sont un groupe d'antioxydants que l'on trouve dans les fruits rouges, bleus et violets comme les baies, les cerises et les grenades. Ces puissants composés ont **des effets anti-inflammatoires** qui favorisent un fonctionnement sain et protègent l'organisme contre les infections et les maladies. Certaines études ont suggéré que les anthocyanes pourraient réduire le risque de maladies cardiaques et de démence !

Un festin de fruits

La recette d'aujourd'hui est une confiture de framboises maison.

Cette délicieuse confiture est facile à préparer et met en valeur la douceur naturelle des framboises sans sucre ajouté. Tartinez votre confiture maison sur un morceau de pain grillé avec du beurre de noix crémeux pour bien commencer la journée ! Ajoutez 1 portion de fruits à votre suivi ci-dessous !

Ingrédients

2 tasses de framboises fraîches ou surgelées

1/4 de tasse de miel

1 cuillère à soupe de jus de citron

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans une casserole et mélangez.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter 10 minutes jusqu'à obtention d'une consistance de confiture.

Conservez dans un pot au réfrigérateur.

Atteignez votre objectif en matière de portions ! Suivez vos progrès ici :

Aujourd'hui, j'ai mangé ____/5 portions de fruits.

L'ALIMENTATION RICHE EN FRUITS

3



Bienvenue au troisième jour du défi de l'alimentation riche en fruits

Fait marquant en termes de santé

Les fruits sont une source fantastique de fibres, un élément important de votre régime alimentaire qui maintient votre système digestif en bonne santé ! Non seulement les fibres vous permettent d'être régulier, mais elles contribuent également à réduire le taux de cholestérol, à stabiliser votre glycémie et à réduire le risque de maladies telles que les maladies cardiaques et certains cancers. Lorsqu'il s'agit de fibres, les fruits séchés sont les meilleurs ! Avec près de 3,5 fois plus de fibres que les fruits frais, les fruits séchés sont un moyen incroyable de progresser vers vos cinq par jour.

Un festin de fruits

Cette recette de granola santé est sucrée avec du miel ou du sirop d'érable et garnie de fruits séchés, ce qui en fait une façon parfaitement agréable qui peut s'ajouter à votre apport de cinq par jour. Essayez ce granola sur du yaourt ou comme collation saine lorsque vous êtes sur le point de partir ! Ajoutez une portion de fruits à votre suivi ci-dessous !

Ingrédients

- 4 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 ½ tasse de noix et/ou de graines crues
- 1 cuillère à café de sel marin à grain fin
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ½ tasse d'huile de coco ou d'huile d'olive fondue
- ½ tasse de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 tasse de fruits séchés, coupés s'ils sont gros

Instructions:

Préchauffez le four à 350 degrés Fahrenheit et tapissez une grande plaque à pâtisserie à rebord de papier parchemin. Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, les noix et/ou les graines, le sel et la cannelle. Remuez pour mélanger.

Verser l'huile, le sirop d'érable et/ou le miel et la vanille. Mélangez bien, jusqu'à ce que chaque flocon d'avoine et chaque noix soient légèrement enrobés. Versez le granola dans votre moule préparé et utilisez une grande cuillère pour le répartir en une couche uniforme. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 21 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Le granola deviendra encore plus croustillant en refroidissant. Laissez le granola refroidir complètement, sans le remuer (au moins 45 minutes). Garnir avec les fruits séchés. Cassez le granola en morceaux avec vos mains si vous voulez conserver de gros morceaux, ou mélangez-le à l'aide d'une cuillère si vous ne voulez pas de granola trop grumeleux.

Conservez le granola dans un récipient hermétique à température ambiante pendant 1 à 2 semaines, ou dans un sac de congélation scellé au congélateur pendant 3 mois maximum. Les fruits séchés peuvent se figer, il faut donc les laisser se réchauffer à température ambiante pendant 5 à 10 minutes avant de les servir.

Aujourd'hui, j'ai mangé ____/5 portions de fruits.

L'ALIMENTATION RICHE EN FRUITS

4



Bienvenue au quatrième jour du défi de l'alimentation riche en fruits - vous avez déjà parcouru la moitié du chemin !

Fait marquant en termes de santé

Le zinc est un minéral important que l'on trouve dans les fruits. Il joue un rôle clé dans la santé de la peau, la fonction immunitaire et le métabolisme. Le zinc a des propriétés anti-inflammatoires qui ont des effets puissants sur la santé, comme la réduction de la gravité d'un rhume ou la stimulation de la cicatrisation des plaies. L'avocat, le kiwi, les baies et le cantaloup sont tous riches en zinc.

Un festin de fruits

La recette d'aujourd'hui est un guacamole maison !

Rien ne vaut le guacamole maison pour atteindre vos cinq par jour ! À la fois délicieux et riche en zinc, le guacamole est une excellente collation pour vous aider à atteindre votre objectif quotidien ! Ajoutez 2 portions de fruits à votre suivi ci-dessous !

Ingrédients

3 avocats mûrs

½ petit oignon jaune, coupé en petits dés

1 tomate, coupée en dés

3 cuillères à soupe de coriandre fraîche finement hachée (peut être omise si l'on préfère)

1 piment jalapeño, épépiné et coupé en petits dés (à ajuster ou à omettre selon les préférences en matière d'épices)

2 gousses d'ail, émincées

1 citron vert, avec son jus

½ cuillère à café de sel marin

Instructions

Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et les placer dans un saladier.

Écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette pour obtenir des morceaux ou une texture lisse.

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Faites un test de goût et ajoutez une pincée de sel ou de jus de citron vert si nécessaire.

Atteignez votre objectif en matière de portions ! Suivez vos progrès ici :

Aujourd'hui, j'ai mangé ____/5 portions de fruits.

L'ALIMENTATION RICHE EN FRUITS

5



Bienvenue au cinquième jour du défi de l'alimentation riche en fruits - la dernière ligne droite !

Fait marquant en termes de santé

La vitamine E est un composant important des fruits, nécessaire à la santé de l'organisme. La vitamine E contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et aide l'organisme à fabriquer des globules rouges, nécessaires à l'acheminement de l'oxygène dans le corps. Les fruits comme la mangue, l'avocat et la grenade sont tous d'excellentes sources de vitamine E !

Un festin de fruits

La recette d'aujourd'hui est une écorce au chocolat noir et à la grenade ! Cette recette saine équilibre la grenade acidulée, le gingembre épicé et le chocolat noir riche pour une gâterie sucrée parfaite afin de terminer votre défi de l'alimentation riche en fruits !

Ingrédients

140 grammes de chocolat noir

2 cuillères à soupe de gingembre cristallisé émincé

1 tasse de graines de grenade fraîches (1 tasse)

½ cuillère à café de sel en flocons (le sel ordinaire convient également très bien !)

Instructions:

Placez un bol résistant à la chaleur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, en veillant à ce que l'eau ne touche pas le fond du bol. Placez le chocolat dans le bol et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu, environ 5 minutes. Retirez le bol de la casserole et incorporez le gingembre cristallisé et la moitié des graines de grenade au chocolat fondu. Tapissez une petite plaque à pâtisserie de papier parchemin. Versez le mélange de chocolat fondu sur la plaque. À l'aide d'une spatule, lissez le chocolat en une couche uniforme d'environ 1,5 cm d'épaisseur (il n'est pas nécessaire de remplir toute la plaque). Saupoudrez le chocolat du reste des graines de grenade et du sel de mer. Réfrigérez pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit ferme. Cassez ou coupez en morceaux et conservez dans un contenant hermétique, en séparant les couches avec du papier ciré. Il est préférable de servir ceci le jour même de sa préparation, sinon de la condensation risque de se former à la surface.

Atteignez votre objectif en matière de portions ! Suivez vos progrès ici :

Aujourd'hui, j'ai mangé ____/5 portions de fruits.

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de l'alimentation fructueuse ! Au cours des cinq derniers jours, vous vous êtes engagé à incorporer cinq portions de fruits dans votre alimentation quotidienne, constatant ainsi les bienfaits pour la santé d'un mode de vie riche en fruits. Célébrez votre engagement en faveur d'une alimentation plus saine et les progrès que vous avez réalisés.



Félicitations d'avoir terminé le défi l'alimentation riche en fruits

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

