

Le **Programme National Nutrition Santé** (PNNS) recommande de consommer **5 portions de fruits et légumes par jour** ! Il exclut toutefois les jus de fruits désormais considérés comme des produits sucrés. Il ne faut pas en consommer plus d'un verre par jour.

En effet, c'est souvent la quantité qui nous piège : on se sert un trop grand verre avec donc trop de sucre !

À SAVOIR

1 portion de fruits = 100g
= quantité de fruits dans les recettes proposées

LE + DU SMOOTHIE

Contrairement au jus de fruits, le smoothie contient des fibres ! Possédant de nombreux bienfaits, elles permettent notamment de **réduire la vitesse d'absorption** du sucre dans le sang et aussi de **diminuer la sensation de faim** !

LE CHOIX DES FRUITS

L'important est de **prendre des fruits de saison**, s'ils sont locaux et bios c'est un réel plus ! Évitez les fruits les plus sucrés : le raisin, la figue, la cerise on encore la banane.

REJOIGNEZ-NOUS !



SUD.MUTUALITE.FR

Recettes

ALLÉGÉES EN SUCRE !

4 SMOOTHIES 4 SAISONS



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Automne

CE QU'IL
VOUS FAUT



- 40g de poire (1/4)
- 20g de myrtilles (10)
- 6 mûres sauvages
- Un fond d'eau

Ce smoothie équivaut à
1,5 morceaux de sucre.



Printemps

CE QU'IL
VOUS FAUT



- 100g de fraises
- 5 feuilles de menthe
- Un fond d'eau

Ce smoothie équivaut
à 1 morceau de sucre.



Hiver

CE QU'IL
VOUS FAUT



- 40g d'orange (2 quartier)
- 40g de kiwi (1/2)
- 20g de pamplemousse (1 quartier)
- Un fond d'eau

Ce smoothie équivaut à
1,5 morceaux de sucre.



Été

CE QU'IL
VOUS FAUT



- 120g de tomates
- 1 pincée de sel de céleri
- 3 gouttes de tabasco

Ce smoothie équivaut
à ½ morceau de sucre.

