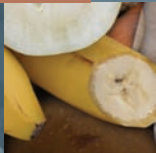
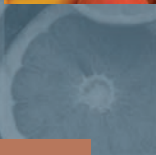


# METTEZ-Y DE LA COULEUR !



## Un menu coloré pour manger santé



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

## LA PALETTE DE L'ALIMENTATION SANTÉ

Des recherches ont révélé que la meilleure façon de tirer pleinement profit des avantages santé que procurent les composés phytochimiques est de manger chaque jour le nombre recommandé de portions de légumes et de fruits, dans le cadre d'une alimentation saine.

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Ils sont aussi riches en composés phytochimiques, lesquels procurent divers effets biologiques, par exemple, à titre d'antioxydants. Les chercheurs s'intéressent actuellement aux propriétés des composés phytochimiques, qui pourraient ralentir le vieillissement et réduire les risques d'affections chroniques, comme le cancer, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires.

Nombre des composés phytochimiques possèdent des pigments naturels, qui donnent aux légumes et aux fruits leur couleur. Celle-ci peut donc guider vos choix alimentaires afin d'obtenir une vaste gamme de composés phytochimiques et de nutriments. Les légumes et les fruits peuvent être divisés en cinq groupes, selon leur couleur : ROUGE, JAUNE ET ORANGÉ, VERT, BLEU ET VIOLET, et BLANC. Plus vous avez de couleurs au menu, plus grande sera la diversité de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques dans votre alimentation.

## COMBIEN DE PORTIONS DOIS-JE MANGER ?

Le *Guide alimentaire canadien* recommande un nombre de portions qui varie selon l'âge et le sexe. Pour connaître le nombre de portions que vous devriez consommer chaque jour, consultez le tableau suivant.

Nombre de portions quotidiennes recommandé par le <i>Guide alimentaire</i>									
Enfants			Adolescents		Adultes				
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+		
Filles et garçons			Femmes	Hommes	F	H	F	H	
Légumes et fruits									
4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	

## QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

### Une portion est :

1 légume ou 1 fruit de taille moyenne

250 ml (1 tasse) de salade

125 ml (1/2 tasse) de légume ou de fruit cru, cuit, congelé ou en conserve

125 ml (1/2 tasse) de jus

50 ml (1/4 tasse) de fruits séchés

## UN VOCABULAIRE COLORÉ

**Vitamines et minéraux :** Substances présentes dans une multitude d'aliments et depuis longtemps reconnues comme indispensables à la santé. Les scientifiques ont établi les doses quotidiennes nécessaires au maintien d'une bonne santé.

**Antioxydants :** Composés qui protègent les cellules des modifications qui peuvent entraîner des maladies du cœur et certains cancers.

## POURQUOI MANGER DES PRODUITS DE TOUS LES GROUPES-COULEURS ?

Manger chaque jour un légume ou un fruit de chaque couleur est une façon de varier son alimentation. Les groupes-couleurs tendent à correspondre à des combinaisons différentes de nutriments et de composés phytochimiques. Comme l'a déclaré l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture, en 2003 : « Plus vous avez de couleurs dans votre assiette, mieux c'est pour votre santé. »






## FAITES-LE COMPTE !

Assurez-vous que vos 5 à 10 portions quotidiennes incluent des légumes et des fruits de chacun des groupes-couleurs. Ce faisant, vous dégusterez des produits de textures et de goûts variés qui font partie d'une saine alimentation. Goûtez-en de toutes les couleurs ! Utilisez le tableau de compilation pour déterminer les couleurs à inclure dans votre alimentation.

## TABLEAU DES COULEURS – CONSEILS

- Faites des copies du tableau pour en utiliser un nouveau chaque semaine.
- Gardez-le à portée de main, sur le frigo, au travail ou sur vous.
- Amusez-vous à essayer de nouveaux légumes et fruits de différentes couleurs.
- Apportez ce livret lorsque vous faites l'épicerie afin de pouvoir le consulter.
- Allez-y ! Dégustez les bienfaits des couleurs !

### Tableau d'une alimentation colorée

Couleur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
			JAUNE ET ORANGÉ					
			BLEU ET VIOLET					
				ROUGE				
				VERT				
	BLANC, BRUN CLAIR ET BRUN							



**Jaune**

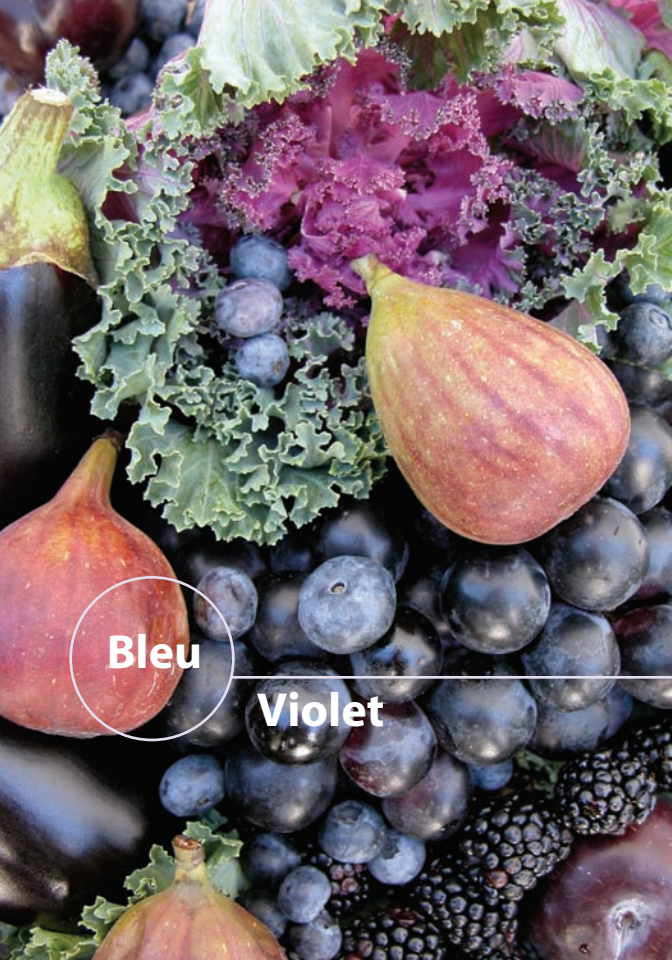
**Orangé**

Les légumes et les fruits JAUNES ou ORANGÉS contiennent de la bêta-carotène et des flavonoïdes. Des recherches sur ces composés phytochimiques et sur la vitamine C visent à déterminer leur rôle dans la réduction des risques de maladies du cœur, de certains cancers et dans le ralentissement du vieillissement. Les légumes et les fruits JAUNES ou ORANGÉS incluent :

Abricot	Courge jaune	Patate douce
Ananas	Mandarine	Pêche
Cantaloup	Mangue	Poivron jaune
Carotte	Nectarine	Rutabaga
Citron	Orange	Tomate jaune
Citrouille	Papaye	

## **METTEZ-Y DE LA COULEUR !**

Vous êtes très occupé ? Assurez-vous de faire provision de goûters-minute : oranges, carottes, raisins secs ou frais, et pommes.



**Bleu**

**Violet**

Les légumes et les fruits BLEUS ou VIOLETS contiennent de l'anthocyanine et des composés phénoliques. Les études sur ces deux puissants composés phytochimiques antioxydants cherchent à établir leur rôle dans la réduction des risques de certains cancers et de maladies du cœur, et dans le ralentissement du vieillissement. Mangez chaque jour divers légumes et fruits BLEUS ou VIOLETS :

Asperge mauve	Endive mauve	Pruneau
Aubergine	Figue	Raisin bleu
Baie de sureau	Mûre sauvage	Raisin sec
Bleuet	Poivron violet	
Cassis	Prune	

## **METTEZ-Y DE LA COULEUR !**

Commencez la journée avec un déjeuner haut en couleur ! Régalez-vous d'un arc-en-ciel de fruits : bleuets, bananes, fraises, kiwis, ou pêches en conserve.



**Rouge**

Les légumes et les fruits ROUGES contiennent des anthocyanines et du lycopène. Des chercheurs se penchent sur le rôle du lycopène dans la réduction des risques de certains cancers, notamment celui de la prostate. Quant aux anthocyanines, on cherche à établir leur rôle dans le retardement de certaines maladies associées au vieillissement. Les légumes et fruits ROUGES incluent les produits suivants :

Betterave	Grenade	Pomme rouge
Cerise	Melon d'eau	Radis
Canneberge	Oignon rouge	Raisin rouge
Chou rouge	Pamplemousse rose	Rhubarbe
Framboise	Poivron rouge	Tomate rouge

## METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Buvez vos couleurs : essayez l'une des boissons frappées suivantes ! Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur, jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez un supplément de glace concassée au besoin.

Fruit	Yaourt à la vanille faible en gras	Jus	Glace concassée
375 ml (1,5 t.) de fraises, équeutées	250 ml (1 t.)	125 ml (1/2 t.) de jus d'orange	125 ml (1/2 t.)
500 ml (2 t.) de cerises, dénoyautées	250 ml (1 t.)	250 ml (1 t.) de jus d'ananas	250 ml (1 t.)
500 ml (2 t.) de bleuets, congelés	250 ml (1 t.)	250 ml (1 t.) de jus d'ananas	facultatif



**Vert**

Les légumes et les fruits VERTS contiennent, entre autres composés phytochimiques, de la lutéine et des indoles. On cherche à établir les effets bénéfiques de la lutéine pour la santé des yeux et le rôle que semblent jouer les indoles dans la réduction du risque de certains cancers. Mangez chaque jour des légumes et des fruits VERTS, tels que les produits suivants :

Artichaut	Céleri	Lime
Asperge	Chou vert	Poire verte
Avocat	Concombre	Pois
Brocoli	Épinard	Poivron vert
Chou de Bruxelles	Haricot vert	Pomme verte
Groseille à maquereau	Kiwi	Raisin vert

## **METTEZ-Y DE LA COULEUR !**

Mélangez les couleurs ! Égayez votre salade en y incorporant du brocoli, du poivron rouge, des tomates jaunes et, pourquoi pas, des tranches de mangue ou de nectarine. Donnez libre cours à votre imagination !



**Blanc**

**Brun clair**

**Brun**

Les légumes et les fruits BLANCS, BRUN CLAIR OU BRUNS contiennent des composés phytochimiques, tels que des composés sulfurés et des polyphénols. Des recherches sont en cours pour établir le rôle de ces deux types de composés dans la réduction des risques de maladies du cœur. N'oubliez pas d'inclure dans votre menu quotidien certains des légumes et des fruits suivants :

Ail	Endive blanche	Panais
Banane	Gingembre	Pêche blanche
Céleri-rave	Litchi	Poire brune
Champignon	Navet	Pois-manioc
Chou-fleur	Oignon	

## METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Salade de pois-manioc et d'orange

### Ingrédients

680 g (1 1/2 lb) de pois-manioc

709 ml (3 t.) de sections d'oranges (9 oranges)

1.25 ml (1/4 cuil.à thé) de sel

2 pincées de chili en poudre

45 ml (3 cuil. à table) de coriandre fraîche hachée

### Instructions

1. Peler et trancher le pois-manioc; couper les tranches en languettes de 5 cm (2 po).
2. Dans un bol, combiner les languettes de pois-manioc, les sections d'oranges, le sel et le chili. Mélanger doucement.
3. Couvrir et garder au réfrigérateur pendant 30 minutes. Garnir de coriandre.



**Fruits et légumes**  
**SUR mesure**  
**C'est facile !**

Une façon colorée de choisir  
chaque jour ses 5 à 10 portions !  
Ajoutez couleur et variété lorsque vous  
choisissez vos légumes et fruits, qui font  
partie d'une saine alimentation.

**Pour d'autres renseignements,  
des recettes et de la documentation,  
rendez-vous à**

**[www.5a10parjour.com](http://www.5a10parjour.com)**

**ou appelez au 1 888 939-3333.**



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society