



«5 par jour», comment ça marche?

- Savourez chaque jour trois portions de légumes et deux de fruits.
- Mettez sur la variété: frais, surgelés, crus ou cuits, tout compte.
- Faites le plein de vitamines avec les fruits et les légumes: c'est bon pour la forme!

Mangez quotidiennement
cinq portions
de fruits et de légumes.

Une portion correspond
à **120 grammes**
ou à une poignée.



«5 par jour» – gardez la forme!

www.5parjour.ch

«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

Qu'est-ce qui est de saison?

Calendrier des fruits et des légumes

Légumes

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Bette												
Betterave rouge												
Broccoli												
Carotte												
Céleri												
Céleri-rave												
Champignons												
Chicorée												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou frisé												
Chou pommé												
Chou vert												
Chou-fleur												
Chou-navet												
Chou-rave												
Concombre												
Courge												
Courgette												
Endive												
Épinards												
Fenouil												
Graines germées												
Grand radis												
Haricots verts												
Laitue												
L. feuille de chêne												
Laitue pommée												
Maïs												
Navet												
Oignon												
Oignon nouveau												
Pak-Choi												
Panais												
Poireau												
Pois												
Pois mange-tout												
Poivron												
Radicchio												
Radis												
Rampon												
Rave d'automne												
Rhubarbe												
Romanesco												
Roquette												
Salade iceberg												
Scorsonères												
Tomate												

Saison CH

Import

Fruits

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Ananas												
Abricot												
Banane												
Canneberge												
Cerise												
Citron												
Coing												
Dattes												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Grapefruit												
Grenade												
Groseille												
Kaki												
Kiwi												
Litchi												
Mandarine												
Mangue												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Nectarine												
Orange												
Papaye												
Pastèque												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Pruneau												
Raisin												
Raisinnet												

Faites vos courses intelligemment

- Privilégiez les produits régionaux et de saison; ils ménagent l'environnement, car ils sont transportés sur de courtes distances, et ils ont plus de saveur, car la récolte se fait à maturité.
- Diversifiez les fruits et les légumes que vous consommez: chaque sorte renferme d'autres substances précieuses pour l'organisme.
- Sur notre site internet, vous trouverez les marchés les plus proches de chez vous, ainsi qu'une foule de recettes et d'informations pour vous nourrir sainement.

www.5parjour.ch