

Les légumes

Fiche

11

AU MOINS 2 À 3 PORTIONS DE
LÉGUMES PAR JOUR

MAINTIEN DU POIDS



PRÉVENTION
DES BLESSURES



ANTI-FATIGUE

→ ILS APPORTENT VITAMINES ET MINÉRAUX



PARTICIPENT À L'HYDRATATION

→ LES LÉGUMES CONTIENNENT 90% D'EAU

DIMINUENT LA SENSATION DE FAIM
RÉGULENT LE TRANSIT

→ GRÂCE AUX FIBRES QU'ILS CONTIENNENT