



**Défi Santé**  
5/30



**100% fruits et légumes**

**Pourquoi ?**

C'est pas juste pour faire plaisir à tes parents ! Les fruits et légumes sont vraiment *cool*, car ils sont remplis de vitamines, de fibres et d'eau. En plus, ç'a super bon goût.



**Pour te sucrer le bec**

Une salade de fruits • une pomme au four • un lait battu aux pêches • des ananas sur une boule de crème glacée • des raisins que tu as fait geler !

**Tes TOP choix à la collation : les fruits et les légumes**

**Plonge dans le 5 !**

- Plonge tes légumes dans une trempette légère : moitié yogourt nature, moitié ketchup
- Trempe tes fruits dans du yogourt ou du pouding

**Dans tes plats préférés**

- Du brocoli dans ton macaroni au fromage
- Du maïs dans ta soupe poulet et nouille
- Des tranches de tomate dans ton hamburger



**Déjeuner fruité**

Des raisins secs dans tes céréales • des tranches de banane sur tes rôties • des fruits coupés dans ton yogourt • un petit jus à 100 %



**Frais, surgelés, séchés, en conserve, en purée, en jus... c'est pas le choix qui manque !**

**Penses-y chaque repas...**

Déjeuner :	1 orange	
Dîner :	des carottes miniatures et 1 pomme	+ 2
Souper :	des haricots verts et 1 salade de fruits	+ 2
		<hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/> 5



**Vitamine tes sandwiches**

Essaie les combos suivants... et invente les tiens !

- Jambon + tranches de pomme et feuilles d'épinard
- Salade de poulet + cubes de céleri et carotte râpée
- Thon + tranches de tomate et de concombre

