

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les Fruits rouges

Présentation du produit

Les fruits rouges sont des petits fruits que tu peux généralement consommer juste après la cueillette. Incroyable mais vrai : les fruits rouges ne sont pas tous rouges ! Il en existe des noirs et même des blancs, mais comme la couleur rouge est la plus présente dans leur famille, ils sont appelés fruits rouges. Parmi les plus connus, il y a les fraises, les framboises et les cerises. À cela, tu peux ajouter les groseilles (petites boules rouges), les cassis (cousins des groseilles, mais noirs) et les mûres (cousines des framboises mais noires également).

Nutrition

Les fruits rouges contiennent du sucre et sont riches en fibres (qui facilitent la digestion), en vitamine C (celle qui prépare ta peau au soleil) et contient de la carotène, permettant à ton bronzage de tenir, en eau et en minéraux. Peu caloriques,



ils sont les bienvenus dans ton alimentation car ils te permettent de faire le plein de vitamines. Attention, les fruits crus t'apportent des vitamines, mais pas les sirops ni les confitures de fruits car elles disparaissent à la cuisson. Les fruits rouges ont un autre atout : la plupart ont des vertus antioxydantes, c'est-à-dire qu'ils éliminent les substances chimiques présentes dans ton corps, que tu absorbes sans le savoir au travers de ton alimentation. Pour respecter les

recommandations du PNNS*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas des fruits rouges ?



* Programme National Nutrition Santé.