

— GUIDE PRATIQUE ILLUSTRÉ —

Guide nutritionnel des fruits et légumes

Composants, rôles nutritionnels et idées pour les intégrer au quotidien



61 fiches • 28 fruits • 33 légumes, feuilles et racines

Illustrations générées à des fins pédagogiques; variété, taille et apparence peuvent différer des aliments vendus.

Avant de commencer

Ce guide rassemble 28 fruits et 33 légumes, racines et tubercules courants dans différentes cuisines. Il s'agit d'une sélection pratique, pas d'un inventaire de toutes les espèces comestibles ni de toutes les variétés. Chaque aliment a sa fiche d'une page, construite de la même façon pour vous aider à construire votre planning alimentaire.

Comment lire une fiche ?

- **Repères pour 100 g : énergie, fibres et un nutriment caractéristique de l'aliment cru, avec une portion repère. Moyennes arrondies pour la partie comestible; variété, maturité, origine et cuisson peuvent les faire varier.**
- **Principaux constituants** : ce que l'aliment contient de plus notable.
- **Ce qu'ils apportent** : le rôle nutritionnel connu de chaque constituant est précisé; lorsqu'un bénéfice propre à l'aliment ou à un composé végétal n'est pas établi, la fiche le dit clairement.
- **Comment l'introduire** : trois idées simples, sans sucre ni sel ajoutés.
- **À savoir** : la précaution ou le point pratique à retenir.
- **Sources [n]** : renvoie aux références en fin de guide.

Comment lire les bénéfices

Les fiches distinguent les rôles établis des nutriments des effets encore étudiés. La présence d'un composé ne prouve pas qu'un aliment prévienne ou soigne une maladie; les résultats sur extraits, compléments ou en laboratoire ne s'appliquent pas automatiquement aux portions habituelles.

Repère général

L'OMS recommande au moins 400 g de fruits et légumes par jour à partir de 10 ans, dans le cadre d'une alimentation variée [5]. Pour les plus jeunes, le repère est plus bas et augmente avec l'âge [16] :

Âge	Fruits et légumes par jour
2 à 5 ans	Au moins 250 g
6 à 9 ans	Au moins 350 g
10 ans et plus, adultes	Au moins 400 g (environ 5 portions)

Privilégier les aliments entiers aide à conserver leurs fibres; les jus peuvent apporter des sucres libres. [4]

Les pommes de terre, patates douces, manioc et autres racines féculentes sont traités à part : ils ne comptent pas dans les 400 g. [6]

Données & Précautions ⚠

Les compositions changent selon l'espèce, la variété, la maturité, la conservation et la cuisson. Les bases de données indiquées en fin de document sont des références de composition, pas des analyses de chaque fruit photographié. Les fiches s'adressent au grand public; elles ne remplacent en aucun cas un avis médical ni un traitement.

Sommaire

FRUITS (28)	LÉGUMES, FEUILLES ET RACINES (33)
Pomme.....6	Tomate.....35
Banane.....7	Carotte.....36
Orange.....8	Épinard.....37
Mangue.....9	Laitue.....38
Avocat.....10	Brocoli.....39
Ananas.....11	Chou.....40
Papaye.....12	Chou-fleur.....41
Pastèque.....13	Oignon.....42
Raisin.....14	Ail.....43
Poire.....15	Poivron rouge.....44
Citron.....16	Concombre.....45
Mandarine.....17	Aubergine.....46
Goyave.....18	Courgette.....47
Fruit de la passion.....19	Gombo.....48
Fraise.....20	Courge.....49
Datte.....21	Haricot vert.....50
Kiwi.....22	Champignon de Paris.....51
Grenade.....23	Betterave.....52
Noix de coco.....24	Pomme de terre.....53
Pêche.....25	Patate douce.....54
Myrtille.....26	Manioc.....55
Melon.....27	Chou kale.....56
Pamplemousse.....28	Céleri branche.....57
Abricot.....29	Petits pois.....58
Figue.....30	Poireau.....59
Litchi.....31	Radis.....60
Corossol.....32	Navet.....61
Framboise.....33	Asperge.....62
	Fenouil.....63
	Piment.....64
	Igname.....65
	Taro (macabo).....66
	Plantain.....67
ANNEXES	
<i>Où trouver quoi ?</i>	69
<i>Précautions selon les situations</i>	70
<i>Hygiène et conservation</i>	72
<i>Glossaire</i>	72
<i>Références</i>	73

Atteindre 400 g par jour

Le repère de 400 g correspond à environ cinq portions de 80 g. Une portion, c'est à peu près ce que l'on tient dans la main : rien qui demande une balance. Variez les couleurs et les types (fruits, feuilles, racines, légumes-fruits) plutôt que de répéter toujours les mêmes aliments.

À quoi ressemble une portion d'environ 80 g ?

Type d'aliment	Exemples de portion
Fruits moyens	1 petit fruit entier: pomme, orange, poire, pêche, petite banane
Petits fruits	2 mandarines ou 2 kiwis; une grosse poignée de fraises, raisins ou myrtilles
Gros fruits	1 tranche épaisse d'ananas, de papaye ou de pastèque; ½ petite mangue
Légumes cuits	3 cuillères à soupe bombées: haricots verts, carottes, brocoli, petits pois
Légumes crus	1 bol de feuilles (laitue, épinard) ou 1 tomate moyenne

Exemple de journée à cinq portions

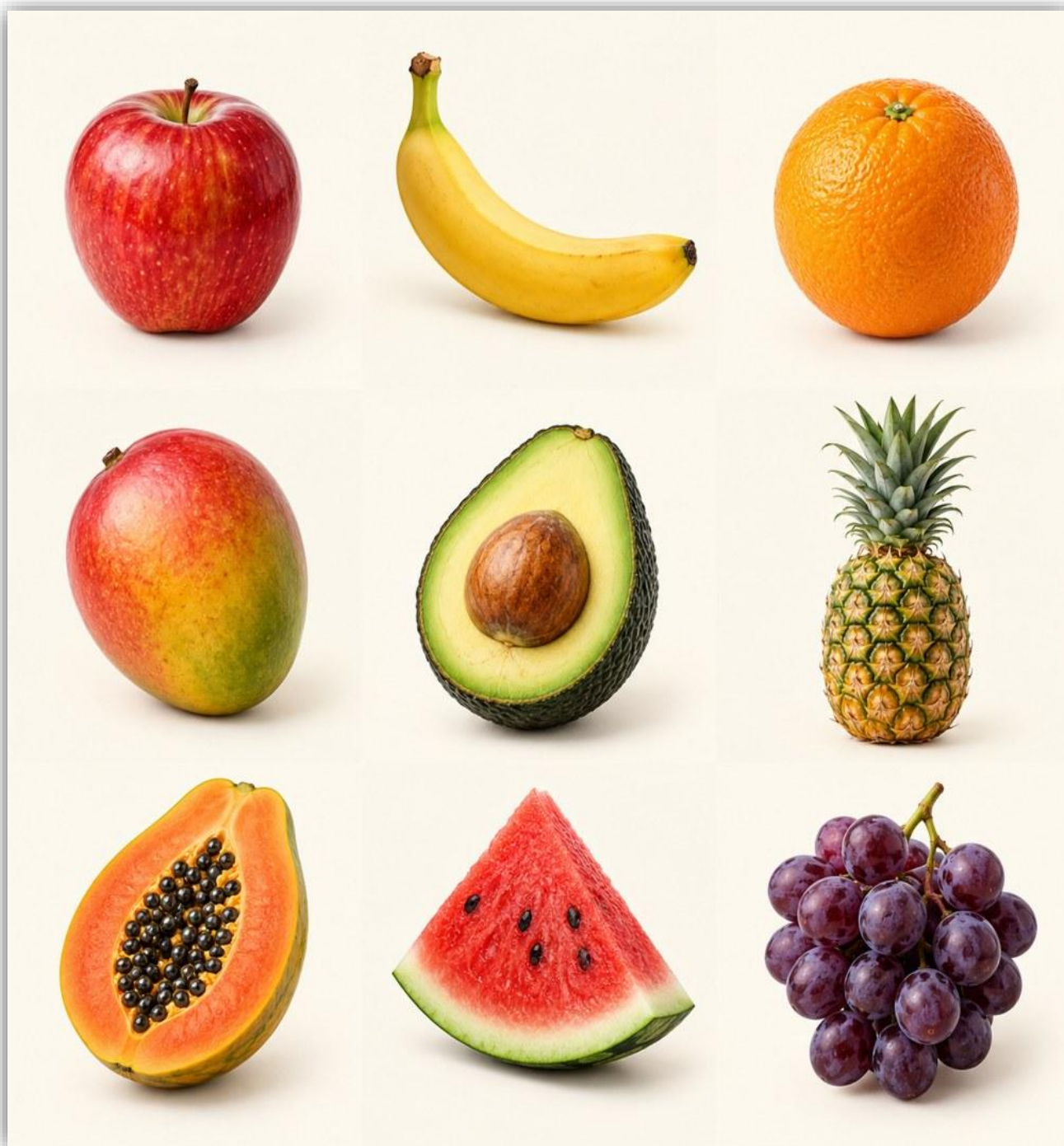
Moment	Idée	Portions
Petit-déjeuner	Une banane ou une orange entière avec le porridge ou le yaourt nature	1
Déjeuner	Une assiette de légumes cuits et une salade de crudités	2
Collation	Un fruit entier, ou quelques dattes avec des noix	1
Dîner	Une soupe ou des légumes rôtis en accompagnement	1

Cet exemple est indicatif: adaptez-le à vos goûts, à la saison et à votre budget.

Frais, surgelés ou en conserve sans sucre ni sel ajoutés, ils comptent; en revanche, les jus et les fruits au sirop ne remplacent pas les fruits entiers, et les racines féculentes ne comptent pas dans les 400 g. [4, 6]

Les fruits

28 fiches pour choisir, varier et servir les fruits entiers, frais ou séchés. Les fruits entiers apportent leurs fibres; les fruits séchés, comme la datte, sont plus concentrés en énergie et en sucres par bouchée.



Pomme



Illustration générée à des fins pédagogiques

Croquante et facile à emporter, la pomme apporte surtout de l'eau et des glucides, avec des fibres concentrées en partie dans la peau.

REPÈRES POUR 100 G (fruit cru)

Énergie	≈ 50 kcal
Fibres	≈ 2,5 g
Vitamine C	≈ 5 mg
Portion repère	1 petite pomme

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Constituant	Bienfaits dans l'organisme
Eau	Contribue à l'hydratation
Glucides/amidon	Apportent de l'énergie
Fibres	Transit et régularité des selles
Vitamine C	Collagène, immunité normale et absorption du fer végétal
Pigments/polyphénols	Étudiés, sans bénéfice clinique propre à une portion établi.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Croquer la pomme entière, lavée, avec la peau si elle est bien tolérée.
- La couper dans un porridge, un yaourt nature ou une salade.
- La cuire au four ou en compote sans ajouter beaucoup de sucre.

À SAVOIR : Le fruit entier conserve mieux sa structure fibreuse qu'un jus filtré.

Sources : composition [1–3]; fonctions [4, 7, 12, 20].

Banane

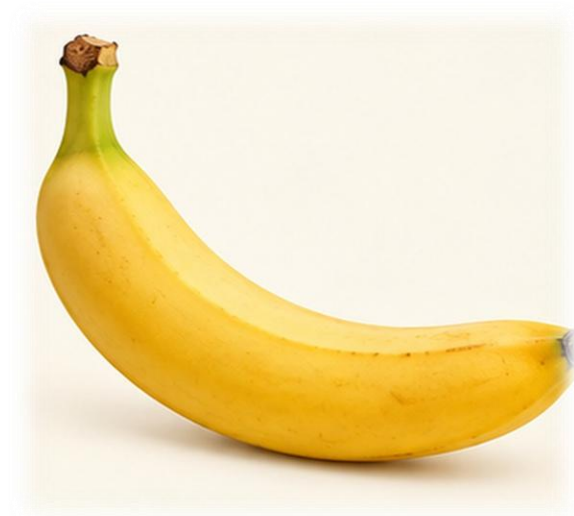


Illustration générée à des fins pédagogiques

La banane est un fruit énergétique, pratique à transporter; sa texture et sa teneur en amidon évoluent avec la maturité.

REPÈRES POUR 100 G (fruit cru)

Énergie	≈ 90 kcal
Fibres	≈ 2,5 g
Potassium	≈ 360 mg
Portion repère	1 petite banane

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Constituant	Bienfaits dans l'organisme
Glucides/amidon	Apportent de l'énergie
Fibres	Transit et régularité des selles
Vitamine B6	Métabolisme et fonctionnement nerveux
Potassium	Fonctionnement normal des muscles et des nerfs.

COMMENT L'INTRODUIRE

- La prendre entière au petit-déjeuner ou en collation.
- L'écraser dans une pâte à crêpes ou un porridge, sans sucre ajouté.
- L'ajouter à un smoothie en gardant la pulpe plutôt que de filtrer.

À SAVOIR : Une banane mûre est plus sucrée au goût; les personnes qui surveillent leur glycémie peuvent ajuster la portion avec leur équipe soignante.

Sources : composition [1–3]; fonctions [4, 9, 13, 20].

Orange



Illustration générée à des fins pédagogiques

Juteuse et acidulée, l'orange fournit de la vitamine C et des fibres lorsqu'elle est mangée entière.

REPÈRES POUR 100 G (fruit cru)

Énergie	≈ 47 kcal
Fibres	≈ 2,5 g
Vitamine C	≈ 50 mg
Portion repère	1 orange moyenne

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Constituant	Bienfaits dans l'organisme
Eau	Hydratation
Glucides	Énergie
Fibres	Transit
Vitamine C	Collagène, immunité normale et absorption du fer végétal
Folates	Synthèse de l'ADN et division cellulaire. Les flavonoïdes sont étudiés, sans bénéfice clinique propre à une portion démontré.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Peler et manger les quartiers entiers.
- Ajouter des quartiers à une salade de feuilles ou de céréales.
- Presser occasionnellement le fruit, en gardant à l'esprit qu'un jus se boit plus vite et rassasie moins.

À SAVOIR : Si le jus est choisi, préférer une petite portion et éviter d'en faire la seule manière de consommer des fruits.

Sources : composition [1–3]; fonctions [4, 7, 10, 12, 20].

Mangue



La mangue mûre associe une chair sucrée à des pigments orange, de l'eau et des fibres.

REPÈRES POUR 100 G (fruit cru)

Énergie	≈ 60 kcal
Fibres	≈ 1,5 g
Vitamine C	≈ 35 mg
Portion repère	½ petite mangue

Illustration générée à des fins pédagogiques

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Constituant	Bienfaits dans l'organisme
Glucides/amidon	Apportent de l'énergie
Fibres	Transit et régularité des selles
Vitamine C	Collagène, immunité normale et absorption du fer végétal
Caroténoïdes provitaminiques A	Contribuent à la vision et à l'immunité normales
Folates	Synthèse de l'ADN et division cellulaire.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Servir des dés de mangue avec du yaourt nature ou du porridge.
- Ajouter une petite portion à une salade avec des légumes et une source de protéines.
- Mixer avec la pulpe dans une boisson, sans filtrer ni sucrer.

À SAVOIR : La maturité change le goût et la proportion de sucres disponibles.

Sources : composition [1–3]; fonctions [4, 7, 8, 10, 20].

Avocat



Botaniquement un fruit, l'avocat se distingue par sa chair crémeuse et sa teneur en lipides plutôt que par son goût sucré.

REPÈRES POUR 100 G (fruit cru)

Énergie	≈ 160 kcal
Fibres	≈ 7 g
Potassium	≈ 485 mg
Portion repère	¼ à ½ avocat

Illustration générée à des fins pédagogiques

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Constituant	Bienfaits dans l'organisme
Lipides monoinsaturés	énergie; leur substitution aux graisses saturées peut améliorer le profil lipidique, mais les ajouter augmente l'apport énergétique
Fibres	Transit et régularité des selles
Folates	Synthèse de l'ADN et division cellulaire
Vitamine K	Coagulation normale et maintien des os
Vitamine E	Protection des cellules contre l'oxydation
Potassium	Fonctionnement normal des muscles et des nerfs.

COMMENT L'INTRODUIRE

- L'écraser avec du citron et des herbes en tartinade.
- Le servir en tranches dans une salade, un sandwich ou avec des haricots.
- Le mélanger à une sauce crémeuse en utilisant une quantité mesurée.

À SAVOIR : Sa texture riche ne signifie pas qu'il faut en consommer sans limite; la portion se choisit selon l'ensemble du repas.

Sources : composition [1–3]; fonctions [4, 9, 10, 11, 20, 21].

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

**Pour lire la suite,
procurez-vous le livre complet**

Guide nutritionnel des fruits et légumes

Prix : 2 300 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.