

Légumes verts **pour des repas variés et équilibrés**

- Préférer les légumes locaux lorsque c'est possible.
- Les légumes surgelés sont une bonne alternative lorsque les produits frais sont difficiles d'accès.

Laitue

Cresson

Chou pommé

Epinard

Oignon péyi

Poireau

Céleri

Poivron

Piment végétarien

Gombo

Carotte

Navet

Betterave

Christophine

Courgette

Giraumon

Concombre

papaye verte

Tomate

Aubergine

- Ils sont riches en eau, vitamines, minéraux et antioxydants, aidant le corps à se maintenir en santé.
- Très peu caloriques, faibles en glucides et riches en fibres, ils aident à équilibrer la glycémie.