

C'est facile de... ajouter plus de fruits et légumes à vos repas

À chaque repas, égayez votre assiette de fruits et légumes colorés.

Petit-déjeuner



Mélangez des fruits avec du yaourt, des flocons d'avoine ou des céréales complètes.



Complétez une omelette ou un sandwich aux œufs par des légumes.



Préparez un smoothie avec des légumes à feuilles et des fruits surgelés.

Déjeuner et dîner



Ajoutez des légumes à vos soupes, ragoûts et potées.



Mélangez des légumes avec des pâtes, du riz ou de la semoule.



Garnissez vos tacos, pizzas et pains pita de légumes.

En-cas



Dégustez des fruits avec du beurre de cacahuètes.



Ajoutez des légumes à la moitié d'un sandwich.



Servez des crudités avec une sauce trempette aux haricots.

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).