

# 5 fruits et légumes par jour : ce n'est pas suffisant



Quelle alimentation au quotidien ? Plus de légumineuses, de céréales complètes, de légumes et de fruits répond l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) qui vient d'actualiser ses recommandations nutritionnelles dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS).

L'Agence insiste sur :

- la consommation renforcée et régulière de légumineuses (lentilles, fèves ou pois chiches) ;
- la nécessité de privilégier les produits céréaliers les moins raffinés (pains, pâtes et riz complets ou semi-complets) ;
- le rôle des huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (huiles de colza et de noix).

Sur la question des fruits et légumes, l'Anses indique que leur consommation est à renforcer, en particulier celle des légumes.

Par contre, l'Anses souligne que la consommation de boissons sucrées (soda ou jus de fruits) doit être inférieure à un verre par jour.

Quant au poisson, sa consommation doit se limiter à deux fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau...).

Enfin, l'Agence rappelle la nécessité de réduire « *considérablement* » la consommation de charcuteries (jambon, saucisson, saucisse, pâté...) afin de ne pas dépasser 25 grammes par jour, la consommation de viandes hors volailles (bœuf, porc, agneau...) devant se situer en dessous de 500 grammes par semaine.

## Et aussi sur [service-public.fr](http://service-public.fr)

- [Alimentation des enfants de moins de trois ans : attention aux métaux lourds et aux PCB](#)
- [Prévention des cancers : comment agir au quotidien ?](#)