



Frutas e Legumes

Saúde e Fitness

5 porções de legumes e frutas / dia
(pelo menos 400g de legumes e 250g de fruta / dia / adulto)



1 porção corresponde ao tamanho de uma palma
-> adaptada à idade



Nutrientes essenciais

vitaminas, minerais, fibras, metabolitos vegetais secundários, elevado teor de água e teor calórico relativamente baixo



Efeitos sobre a saúde

Reduz o risco de hipertensão, doença cardiovascular e acidente vascular cerebral. Potencial prevenção de cancro, demência e ganho de peso

Produção / Compra



Produção própria em casa ou na horta comunitária

encontre uma horta comunitária
eisegaart.lu

Compre diretamente no produtor

encontre um produtor local
changeonsdemenu.lu

Armazenamento

O tipo de armazenamento também depende do grau de maturidade dos frutos e da data do consumo pretendido



Geladeira
(compartimento de frutas e vegetais)



Adega, cave ou armário de armazenamento
(fresco e escuro)



Bacia de frutas e vegetais
(temperatura ambiente e luminoso)



Uso

Como consumir frutas e legumes muito maduros ou danificados



compota, chutney & conserva



smoothie & sumo



sopa



congelar & secar



ofereça

Eliminar

Em caso de bolor ou podridão não consumível



adubo



resíduos biodegradáveis

Sem embalagem

sem embalagem de transporte, armazenamento e embalagem promocional



Sem aditivos e OGM

alimentos frescos sem conservantes, etc..



Sem adubos químicos / pesticidas

(peça informação)



Menos desperdício

não há produção em massa e circuitos de vendas curto



Apoio aos produtores locais de frutas e legumes

de maneira económica, ambiental e social

