



Cinq portions de fruits et de légumes pour monter sur le podium

## **Des recettes attrayantes de «5 par jour» pour les Jeux olympiques**

**Berne, le 26 juillet 2012.** «5 par jour» s'invite aux JO de Londres avec sept idées de recettes originales pour accompagner sept disciplines olympiques. Avec un clin d'œil humoristique aux épreuves dont ils s'inspirent, ces mets à base de fruits et de légumes pousseront les cuisiniers amateurs à se surpasser aux fourneaux.

Demain, 10 500 athlètes issus de 205 nations se retrouveront pour le rendez-vous sportif majeur de l'année, avec 300 compétitions où l'on s'affrontera à la course, au saut, à la nage... Inspiré par les exploits sportifs, «5 par jour» présente des idées de recettes épatantes pour les JO.

### **Le menu spécial de «5 par jour» pour les joutes sportives**

Cent deux athlètes représentent la Suisse à Londres dans différentes disciplines. Au menu, un programme extrêmement varié, comme les idées de recettes concoctées par «5 par jour». Pendant les JO, sept recettes originales tirées des deux livres de cuisine de la campagne sont publiées gratuitement et en exclusivité sur le site internet [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) – autant de créations en parfait accord avec les disciplines choisies.

Aujourd'hui déjà, l'équipe de football des M21 affronte le Gabon. «5 par jour» lance donc son menu spécial sous le slogan «5 d'un coup pour le onze helvétique», avec une recette de gratin vitaminée pour donner des forces aux spectateurs. La finale d'aviron, le 3 août, sera elle aussi un morceau de choix, et pas seulement sur le plan sportif. Le «melon garni tête-à-tête» devrait séduire petits et grands: après tout, en est tous dans le même bateau! Brochettes de légumes pour la finale d'escrime, trio de dips pour le triathlon plus trois autres recettes tout aussi savoureuses: il vaut la peine d'aller faire un tour sur [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) pendant les JO pour trouver des idées de menus variés qui font la part belle aux fruits et aux légumes. Ces recettes donneront encore un peu plus de piment aux Jeux d'été, tout en fournissant l'énergie nécessaire pour tenir la distance.

### **La recette gagnante: une alimentation équilibrée**

L'alimentation joue un rôle important dans le sport, où elle peut même faire pencher la balance sur les résultats. Pour s'assurer l'énergie nécessaire, les athlètes font une grande consommation d'hydrates de carbone sous forme de pâtes, de riz ou de pommes de terre. Dans la vie de tous les jours, que ce soit au travail ou durant les loisirs, nous avons aussi besoin d'énergie. Il est bon de savoir que de nombreux fruits sont eux aussi riches en hydrates de carbone. Dans ce domaine, les bananes se classent en tête, juste devant le raisin et les cerises. Mais une poignée de fruits secs est elle aussi idéale pour caler les petits creux et fournir une précieuse énergie.

Les fruits ont l'avantage de contenir peu de matières grasses et de fournir à l'organisme des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments. Cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes rafraîchissent, donnent du punch et maintiennent le corps en forme.

**Une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique  
destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes**

Adresse de contact: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



### **Les livres de cuisine de «5 par jour»**

Pour que les cinq portions de fruits et de légumes ne restent pas un simple principe et que les efforts consentis en cuisine soient couronnés par la médaille d'or, «5 par jour» propose un large éventail de recettes avec ses deux livres de cuisine «Fruits et légumes – 50 recettes faciles à réaliser» (AT Verlag, 2012) et «Tendance fruits et légumes» (Fona Verlag AG, 2007).

Disponibles en français et en allemand, les deux ouvrages peuvent être commandés à la page [www.5parjour.ch/shop](http://www.5parjour.ch/shop) ou au 0844 85 00 00.

Pour en savoir plus sur les cinq portions de fruits et de légumes favorables à votre santé, consultez le site [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch).

«5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

### **Contact campagne «5 par jour»:**

Nicole Bulliard, chargée de communication «5 par jour», Ligue suisse contre le cancer, 031 389 91 57, [media@5parjour.ch](mailto:media@5parjour.ch).

*Les **preneurs de licence** de «5 par jour» sont Adextro GmbH ([www.adextro.ch](http://www.adextro.ch)), Cap Gourmand SA ([www.capgourmand.ch](http://www.capgourmand.ch)), Coop ([www.coop.ch](http://www.coop.ch)), Exofrucht GmbH ([www.exofrucht.ch](http://www.exofrucht.ch)), FRESH AG.CH ([www.freshag.ch](http://www.freshag.ch)), healthy & snacky ag ([www.snacky.ch](http://www.snacky.ch)), myGoodness International SA, ([www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)), Narimpex AG ([www.narimpex.ch](http://www.narimpex.ch)), PepeRolli GmbH ([www.peperolli.ch](http://www.peperolli.ch)), Rammelmeyer AG ([www.rammelmeyer.ch](http://www.rammelmeyer.ch)), Robert Mutzner AG ([www.mutznerag.ch](http://www.mutznerag.ch)), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist ([www.sz5.ch](http://www.sz5.ch)) et Zeste Juice Bars SA ([www.zeste4life.ch](http://www.zeste4life.ch)).*

**Une campagne de la Ligue suisse contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique  
destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes**

Adresse de contact: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)