

**Les légumes secs  
(lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés...)  
À consommer au moins 2 fois par semaine car ils sont  
naturellement riches en fibres.**



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## Pourquoi consommer des légumes secs?

Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales. Il est donc important de les intégrer à notre alimentation.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

## Comment consommer les légumes secs?

En faisant varier leur place au sein du repas :

-  Associés à des légumes avec une viande ou un poisson,
-  Associés à des céréales en remplacement d'une viande ou d'un poisson,
-  En crudité dans une salade composée.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**