



Tous les bienfaits des Fruits et Légumes Frais :

Les Fruits et Légumes frais sont bons pour notre santé ! Différentes études scientifiques ont en effet prouvé qu'une grande consommation de fruits et de légumes frais prévenait de nombreuses maladies, comme certains cancers, l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires...



Leurs atouts nutritionnels :

Les Fruits et Légumes frais nous permettent d'équilibrer notre alimentation au quotidien. Peu énergétiques et riches en micro-nutriments, ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps : eau, fibres, vitamines C, E, B9, carotène... mais aussi potassium, magnésium, calcium et polyphénols (anti-oxydants naturels). Un véritable cocktail santé !

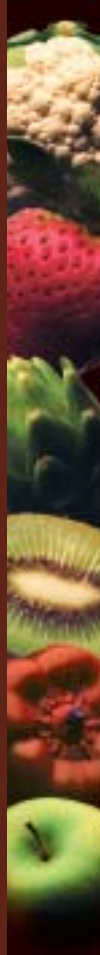


Comment les consommer ?

Les Fruits et Légumes frais se consomment crus comme cuits. Crus, ils sont plus riches en vitamine C, cuits ils sont plus digestes. La cuisson à la vapeur permet de conserver un maximum de vitamines et de minéraux.

Crus ou cuits, en entrée, en plat ou en dessert, avec les fruits et légumes frais, variez vos plaisirs !

Fruits & légumes frais de l'agriculture **Bio**



Tony Anderson / Getty Images

L'origine de votre Nature

Tout savoir sur le bio :
www.interfelbio.com

N°Azur 0 810 810 000

www.interfelbio.com



CAMPAGNE FINANÇÉE AVEC LE CONCOURS DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE

ET DE L'OFFICE NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DES FRUITS, DES LÉGUMES ET DE L'HORTICULTURE

Qu'est-ce que l'Agriculture Biologique ?

C'est un mode de production respectueux de l'environnement. Elle préserve les ressources et les équilibres naturels et protège la faune et la flore sauvages.

L'utilisation de produits chimiques de synthèse et d'OGM est interdite.

Comment sont produits les Fruits et Légumes Bio ?

La production des Fruits et Légumes Bio allie respect de l'environnement et modernité. Le producteur bio maintient la fertilité de son sol grâce à la rotation des cultures et à **l'utilisation de matières organiques naturelles** (compost, fumier...).

Il respecte le cycle naturel des végétaux, et privilégie des **variétés adaptées aux terroirs** voire naturellement résistantes aux parasites et maladies.

Le désherbage est mécanique et manuel.

La préservation des haies et de nids permet le maintien des prédateurs naturels pour lutter contre les ennemis et maladies des plantes.



Un cadre réglementaire complet...

La production biologique est encadrée par une **réglementation complète aux niveaux européen et français.**

Le "cahier des charges" définit le mode de production biologique. Pour utiliser la mention "Agriculture Biologique", les opérateurs doivent déclarer leur activité auprès des pouvoirs publics, et s'engager à respecter rigoureusement le cahier des charges.

...un système de contrôles...

Tous les maillons de la filière sont contrôlés par un **organisme certificateur indépendant.**

...et une certification officielle.

Les Fruits et Légumes Biologiques sont clairement **identifiés par l'un des deux logos** ci-contre (européen et français).

Ces labels garantissent le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique et guident le consommateur dans ses choix.



*Tous les bienfaits des fruits & légumes,
la santé de la terre en plus.*

