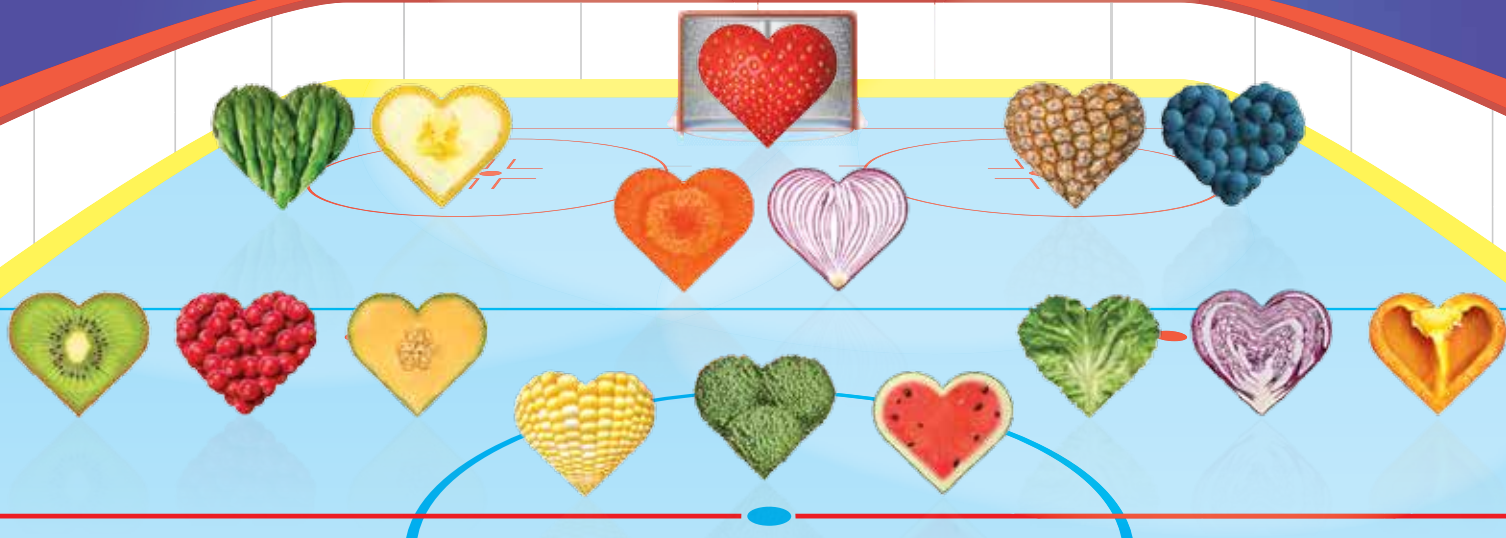


Les Étoiles des fruits et légumes



Aidez Freggie à découvrir les 3 étoiles du match
parmi tous les fruits et légumes présents sur la glace !



1^{ère} étoile

Je suis populaire dans les jardins québécois. Je suis très riche en bêta-carotène (vitamine A), laquelle joue un rôle important dans la vision. Je suis donc le légume idéal pour garder un œil aiguisé sur la rondelle tout au long de la partie ! Connue le plus souvent dans mon habit orangé, je peux aussi revêtir du rouge, du marron, du blanc ou même du jaune !

Qui suis-je ?

2^e étoile

Je suis originaire d'Amérique du Nord et le Québec est le 3^e producteur mondial du fruit que je suis. Je passe du blanc au rouge et peu importe si je suis consommé frais ou séché, je suis riche en glucides, le carburant chouchou de tes muscles pour bien patiner ! On me reconnaît aussi pour mes propriétés antioxydantes (combattre le vieillissement des cellules), anti-bactériennes et anti-inflammatoires.

Qui suis-je ?

3^e étoile

Star nutritionnelle de la famille des choux (crucifères), je suis un légume savoureux classé dans le groupe-couleur «vert». Par portion d'une tasse, je comble 100% de tes besoins quotidiens en vitamine C, qui joue un rôle dans la santé des os et des dents. Je suis aussi riche en folate, une vitamine B essentielle pendant les périodes de croissance comme l'adolescence !

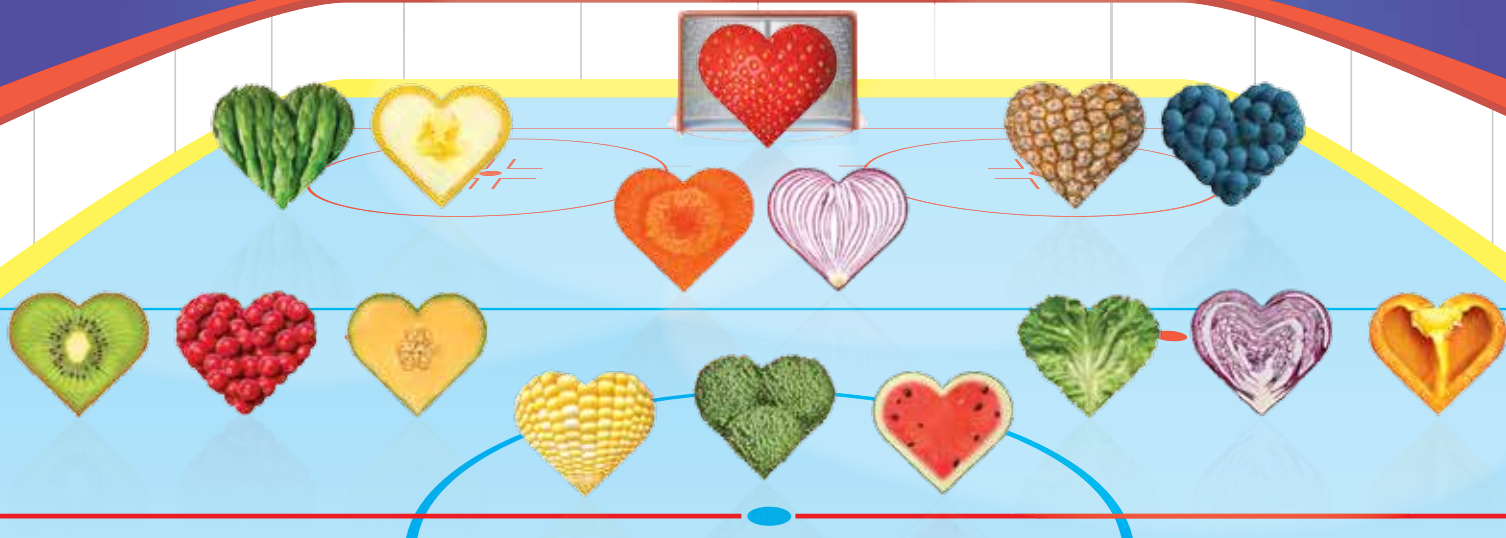
Qui suis-je ?



Les Étoiles des fruits et légumes



Aidez Freggie à découvrir les 3 étoiles du match
parmi tous les fruits et légumes présents sur la glace !



1^{ère} étoile

Je suis populaire dans les jardins québécois. Je suis très riche en bêta-carotène (vitamine A), laquelle joue un rôle important dans la vision. Je suis donc le légume idéal pour garder un œil aiguisé sur la rondelle tout au long de la partie ! Connue le plus souvent dans mon habit orangé, je peux aussi revêtir du rouge, du marron, du blanc ou même du jaune !

Réponse : CAROTTE

2^e étoile

Je suis originaire d'Amérique du Nord et le Québec est le 3^e producteur mondial du fruit que je suis. Je passe du blanc au rouge et peu importe si je suis consommé frais ou séché, je suis riche en glucides, le carburant chouchou de tes muscles pour bien patiner ! On me reconnaît aussi pour mes propriétés antioxydantes (combattre le vieillissement des cellules), anti-bactériennes et anti-inflammatoires.

Réponse : CANNEBERGE

3^e étoile

Star nutritionnelle de la famille des choux (crucifères), je suis un légume savoureux classé dans le groupe-couleur «vert». Par portion d'une tasse, je comble 100% de tes besoins quotidiens en vitamine C, qui joue un rôle dans la santé des os et des dents. Je suis aussi riche en folate, une vitamine B essentielle pendant les périodes de croissance comme l'adolescence !

Réponse : BROCOLI

