

Des exemples de portions de fruits et de légumes

Personne seule

1 petite endive
1 petite pomme
1 tomate moyenne
1 orange
1 ou 2 carottes
2 clémentines

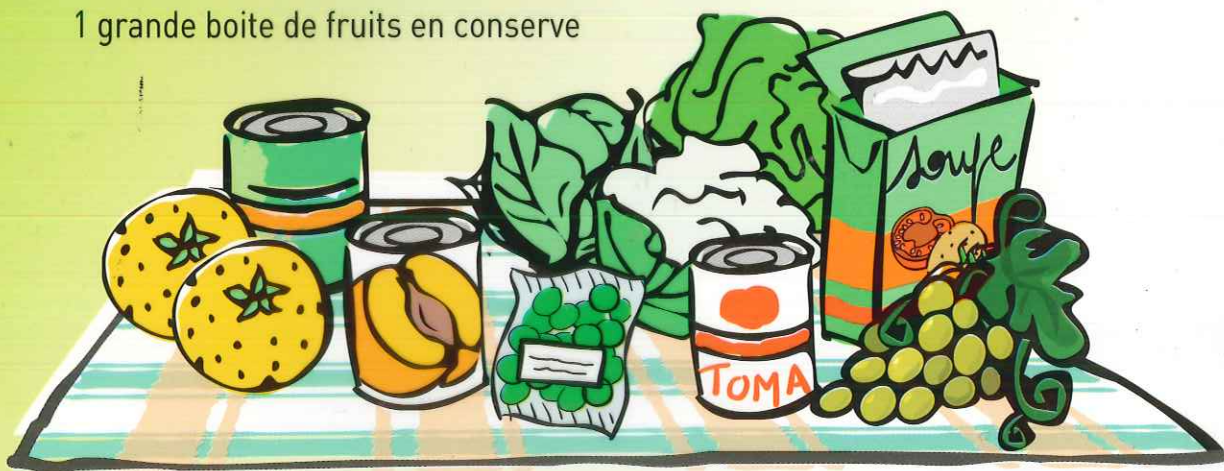
1 bol de soupe
½ à 1 verre de jus de fruit
sans sucre ajouté (100% pur jus)
1 petite assiette de légumes cuits
1 petit bol de salade de fruits



Pour 1 famille (~4 personnes)

1 chou vert
1 belle grappe de raisin (environ 400g)
1 salade
1 chou fleur
1 grande boîte de fruits en conserve

1 grande boîte de haricots verts
1 grande boîte de tomates pelées
2 pamplemousses
½ sachet de légumes surgelés
1 brique de soupe



5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR POUR L'APPORT DE VITAMINES ET DE FIBRES