5 fruits et légumes par jour ...
C'est quoi une portion ?

tous équivalents

1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes

1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 100g)

2 fruits de type abricot

2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)

1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison

1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

1 bonne poignée de petits fruits : fraises, cerises, litchis, etc.

1 fruit du type pomme, poire, orange, etc.

la moitié de 1 assiette de légumes cuits (environ 100g)

Source : PNNS

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PAYS DE LA LOIRE
UNION MUTUALISTE RÉGIE PAR LE CODE DE LA MUTUALITÉ

A4 Éditions - 02 41 720 700