

Légumes et fruits

Recommandations

au moins
5 par jour



- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

Qu'entend-on par 5 fruits et légumes par jour ?

1 légume ou 1 fruit c'est une portion de légumes ou de fruits c'est-à-dire :



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



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



1 bol ou 1 assiette creuse
de soupe de légumes



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



2 fruits du type abricot,
clémentine, grosse prune,
kiwi, etc.



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



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

Extrait du guide PNNS – La santé en mangeant et en bougeant