

Les fruits

Une portion de fruits, qu'est-ce que c'est ?

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Abricot  2 Abricots | Ananas  3 Tranches | Avocat  1/2 Avocat | Cassis  2 poignées | Cerise  10-15 Cerises | Figue  3 Figues | Fraise  6 Fraises |
| Framboise  2 poignées | Groseille  2 poignées | Kiwi  2 Kiwis | Mangue  1/2 Mangue | Melon  1/2 Melon | Mirabelle  6 Mirabelles | Mûre  2 poignées |
| Myrtille  2 poignées | Nectarine  1 Nectarine | Pampleousse  1/2 Pampleousse | Pastèque  1 tranche de 5cm | Pêche  1 Pêche | Poire  1 Poire | Pomme  1 Pomme |
| Reine-Claude  3 Reine-Claude | Tomate  1 Tomate | Banane  1 Banane | Clémentine  2 Clémentines | Jus de fruit  1* Verre | | |
| Prune  2 Prunes | Coupelle de fruits  1 coupelle | Compote  1 compote | Raisin  15 grains de raisin | | | |

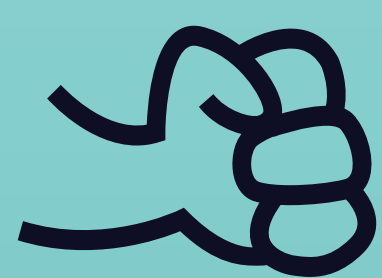
5 FRUITS & LEGUMES

c'est par exemple

par jour

2 portions de fruits

+ 3 portions de légumes par jour



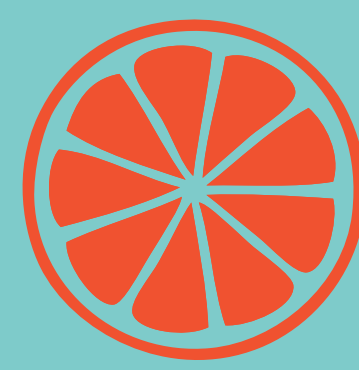
la taille de
VOTRE POING

1 PORTION DE FRUITS



à consommer

Crus, cuits,
en compote, en jus
pressés, frais, en
conserves, surgelés



Fondation
Cœur et Artères
Recherche et Prévention
Nutrition et Santé

www.fondacoer.com



Les légumes

Une portion de légumes, qu'est-ce que c'est ?

Artichaut



1 entier
ou
2 coeurs

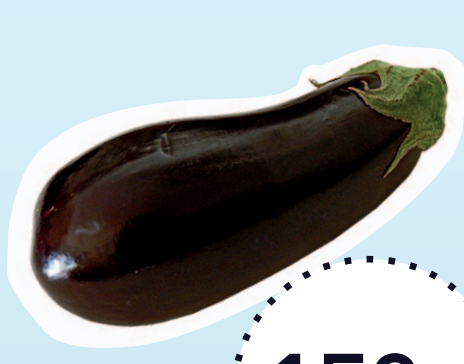
Asperge



6

Asperges

Aubergine



150g

Betterave



1/2

Betterave

Blette



150g

cru

Brocolis



100g

cru

Carotte



1

Carotte

Céleri
branche



125g

cru

Champignon
de Paris



10

champignons
crus

Chou-fleur



150g

cru

Chou



1/4

chou

Concombre



1/3

Concombre

Courgette



1/2

courgette

Epinard



125g

Fenouil



1/2

fenouil

Haricot vert



125g

cru

Laitue



1

Bol

Navet



150g

cru

Poireau



1

Blanc

Pois
gourmand



100g

épluché

Poivron



1

Poivron
cru

Chou de
Bruxelles



125g

cru

Endive



1

Endive

Soupe



1

Bol

Jus de
carotte



1

Verre

Salade
composée



1

Assiette

5 FRUITS & LEGUMES

c'est par exemple **par jour**
2 portions de fruits
+ 3 portions de légumes par jour

Votre assiette



1/2

viande
ou poisson
(100 à 150g)

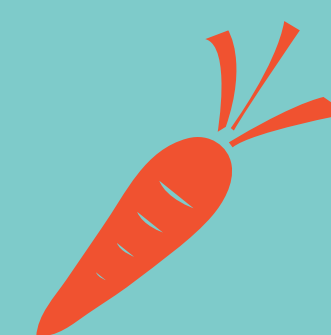


1/2

Légumes
(100 à 150g)

à consommer

Crudités, cuits, en
purée, en soupe, en
jus, frais, en
conserves, surgelés



Fondation
Cœur et Artères
Recherche et Prévention
Nutrition et Santé

www.fondacoer.com

