
















Les fruits

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



1 portion est égale à :

Abricot		2 gros abricots
Ananas		3 tranches
Avocat		½ avocat
Cassis		2 poignées de 30 g chacune soit 60 g
Cerise		10-15 cerises
Figue violette		3 figes
Fraise		7 fraises moyennes
Framboise		2 poignées de 40 g chacune soit 80 g
Groseille		2 poignées de 30 g chacune soit 60 g
Groseille à maquereaux		2 poignées de 40 g chacune soit 80 g
Kiwi		2 kiwis
Mangue		½ mangue
Melon		½ de melon (environ 175 g avec la peau)

1 portion est égale à :

Mirabelle		6 mirabellies
Mûre		2 poignées de 30 g chacune soit 60 g
Myrtille		2 poignées de 30 g chacune soit 60 g
Nectarine		1 nectarine
Pamplemousse		½ pamplemousse
Pastèque		1 tranche de 5 cm (avec peau = 500 g)
Pêche		1 pêche
Poire		1 poire
Pomme		1 pomme
Prune		2 moyennes
Quetsche		3 (environ 80 g)
Reine-Claude		3 (environ 80 g)
Tomate		1 tomate moyenne

1 portion est égale à :

Artichaut		2 cœurs d'artichauts ou 1 artichaut entier
Asperge		6 asperges en conserve (environ 80 g)
Aubergine		150 g cru
Betterave		Cuite - sous vide = ½ betterave (140 g environ)
Blette		150 g cru
Brocolis		100 g cru
Carotte nouvelle		1 grosse carotte = 140 g épluchée
Céleri branche		125 g cru
Champignon de Paris		Une dizaine de champignons crus (230 g)
Chou-fleur		150 g cru
Chou nouveau		¼ d'un petit chou = 125 g cru
Concombre		⅓ de concombre = 10 cm = 90 g épluché

Les légumes

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

1 portion est égale à :

Courgette		½ courgette = 120 g
Épinard		En conserve = 125 g égouttés
Fenouil		½ fenouil = 125 g
Haricot vert		125 g cru
Laitue		1 bol = 80 g
Navet nouveau		150 g
Oignon nouveau		3 oignons nouveaux = 100 g
Petit pois		En conserve = 100 g égouttés
Poireau nouveau		1 blanc de poireau = 150 g cru
Pois gourmand		100 g épluché
Poivron		1 poivron cru = 150 g