

Tu devrais manger au moins 5 portions de fruits et de légumes chaque jour. C'est facile, et cela t'apporte plein d'avantages. Voici quelques exemples d'une portion :



QU'EST-CE QU'UNE PORTION?



1 fruit ou légume de grosseur moyenne (grosseur d'une balle de tennis).



$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve.



$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de jus de fruits ou de légumes.



$\frac{1}{4}$ tasse (50 ml) de fruits séchés.



1 tasse (250 ml) de légumes feuillus crus (laitue, épinards, etc.).