



Une portion, c'est quoi?

Voici un guide pratique pour savoir ce à quoi correspond une portion.
Gardez-le bien en vue : vous y penserez à tous les repas !



1 légume ou 1 fruit moyen
(grosueur d'une balle de tennis)



1/2 tasse (125 ml) de légumes
ou de fruits frais,
surgelés ou en conserve



1 tasse (250 ml) de légumes
en feuilles crus (ex. : laitue,
épinards) ou 1/2 tasse (125 ml) cuits



1/2 tasse (125 ml) de « vrai » jus
(non additionné de sucre)



1/4 tasse (50 ml) de fruits séchés



Suivez-nous !

Défi Santé