

5 portions par jour? A chacun sa façon d'y arriver



Chouchou



1/2 gros

Chou vert



1 petite assiette

Tomate



2 petites
ou 1 grosse

Aubergine



1/2 gros

Fruit de la passion



2 moyenne

Goyavier



5 à 6 gros

Haricots verts



1 petite assiette

Letchis



5 à 6 gros

Courgette



1 moyenne

Pastèque



1 tranche

Banane



1 moyenne

Orange



1 moyenne

Pomme



1 moyenne

Carottes



2 petites
ou 1 grosse

Raisins



6 à 8 grains

Mangue



1 petite

Papaye



1/2 moyenne

Laitue



1 petite assiette

Fraise



5 à 6 grosses

Poireau cuit



1 moyen

Concombre



1/4 moyen

Ananas



2 tranches

Poire



1 petite

Brèdes cuit



3 c. à soupe

Brocolis cuit



2 petits bouquets

Pour votre santé, mangez des fruits et des légumes chaque jour