

Fiche portions / Serving Chart



LÉGUMES / VEGETABLES

5 à 10 portions par jour, plus facile que vous ne le croyez !

Frais ou surgelés, en potages ou en salades, crus ou cuits, en purées ou en sautés... toutes les façons sont bonnes pour cumuler les portions !

Eating 5 to 10 servings a day is easier than you think!

Fresh or frozen, in soups or salads, raw or cooked, puréed or sautéed... all are good ways to build up the servings you need!

Cultivé au Québec
Produced in Quebec

Asperges / Asparagus	125 mL, ½ t/c, 6 tiges/spears	x
Aubergine / Eggplant	125 mL, ½ t/c	x
Betteraves / Beets	125 mL, ½ t/c	x
Brocoli / Broccoli	125 mL, ½ t/c	x
Carotte / Carrot	125 mL, ½ t/c, 1 grosse/large	x
Céleri / Celery	1 tige moyenne/medium stalk	x
Champignons / Mushrooms	125 mL, ½ t/c	x
Chou chinois / Chinese cabbage	125 mL, ½ t/c cuit/cooked	x
Choux de Bruxelles / Brussels sprouts	125 mL, ½ t/c, 4 choux/sprouts	x
Chou-fleur / Cauliflower	125 mL, ½ t/c, 4 bouquets/flowerets	x
Concombre / Cucumber	125 mL, ½ t/c	x
Courge / Squash	125 mL, ½ t/c	x
Courgette / Zucchini squash	125 mL, ½ t/c	x
Endive	250 mL, 1 t/c	x
Épinards / Spinach	250 mL, 1 t/c, crus/raw	x
Haricots verts, jaunes / Beans green, yellow	125 mL, ½ t/c	x
Jus de légumes / Vegetable juice	125 mL, ½ t/c	x
Laitue / Lettuce	250 mL, 1 t/c crue/raw	x
Maïs / Corn	1 épi/ear, 125 mL, ½ t/c	x
Navet / Turnip	125 mL, ½ t/c	x
Poireau / Leek	125 mL, ½ t/c, ½ poireau/leek	x
Pois mange-tout / Snow peas	125 mL, ½ t/c	x
Poivron / Pepper	125 mL, ½ t/c, ½ moyen/medium	x
Patate douce / Sweet potato	125 mL, ½ t/c	x
Pomme de terre / Potato	125 mL, ½ t/c, ½ moyenne/medium	x

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé chaque jour.

Canada's Food Guide recommends that you eat at least one dark green vegetable and one orange vegetable every day.



FRUITS

5 à 10 portions par jour, plus facile que vous ne le croyez !

Mettez-en au menu matin, midi et soir, puis complétez aux collations, et le tour est joué !

Eating 5 to 10 servings a day is easier than you think!

Put them on the menu for breakfast, lunch and supper, top off with healthy snacks and voila!

Cultivé au Québec
Produced in Quebec

Abricots / Apricots*	3 fruits frais/fresh fruit	
Ananas / Pineapple	125 mL, ½ t/c, 1 tranche/slice	
Avocat / Avocado	½ fruit	
Banane / Banana	1 moyenne/medium	
Bleuets / Blueberries	125 mL, ½ t/c	x
Cantaloup / Cantaloupe*	125 mL, ½ t/c	x
Cerises / Cherries	20 fruits	
Clémentine / Clementine	2 moyennes/medium	
Figue fraîche / Fig fresh	2 moyennes/medium	
Fraises / Strawberries	125 mL, ½ t/c	x
Framboises / Raspberries	125 mL, ½ t/c	x
Jus de fruits / Fruit juice	125 mL, ½ t/c	
Kiwi	1 gros fruit/large fruit	
Litchis / Lychee	10 fruits	
Mangue / Mango*	125 mL, ½ t/c, ½ fruit	
Melon d'eau / Watermelon	125 mL, ½ t/c	x
Melon miel / Honeydew melon	125 mL, ½ t/c	x
Orange	1 moyenne/medium	
Pamplemousse / Grapefruit	½ fruit	
Papaye / Papaya*	½ fruit	
Pêche* / Peach*, Prune / Plum, Nectarine*	1 fruit moyen/medium fruit	
Poire / Pear	1 moyenne/medium	
Pomme / Apple	1 moyenne/medium	x
Raisins / Grapes	20 fruits	
Tomate / Tomato	125 mL, ½ t/c	x

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé chaque jour. Certains fruits de couleur orangée(*) peuvent remplacer un légume orangé.

Canada's Food Guide recommends that you eat at least one dark green vegetable and one orange vegetable every day. Certain orange fruits(*) can replace orange vegetables.

J'aime
5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca

Portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien - Canada's Food Guide's recommended fruits and vegetables daily servings								
Enfants / Children			Adolescents / Teens		Adultes / Adults			
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
Filles et garçons Girls and Boys			Femmes Females	Hommes Males	Femmes Females	Hommes Males	Femmes Females	Hommes Males
4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7

I love
5 to 10 servings a day
ilove5to10.ca