

LES ÉQUIVALENTS EN FRUITS

Une portion de fruit =



1 pomme



1 poire



1 orange (ou tanger)



1 petite mangue
ou 1 joue (si grosse)



1 banane moyenne
ou 1/2 si grosse



1 grosse mandarine
ou 2 petites



1 grosse pêche
ou 2 petites



2 kiwis



1 pomelos



2 à 3 fruits de la
passion



3 petits abricots



6 gousses de
jacques



10 bibasses
moyennes



1 tranche longue ou
1/2 petite papaye de
250g



1 tranche de
pastèque (250g)



2 tranches d'ananas



1/2 coeur de boeuf



1/2 melon



6 à 10 litchis



10 longanis



12 petits grains de
raisin ou 6 gros



10 goyaviers



12 fraises



12 cerises



1-2 caramboles



40 jamblons



3 petites goyaves



2 figues

4 pruneaux séchés = 3-4 dattes
= 4 abricots secs = 2 figues séchées
= 12 raisins secs = 1 compote sans sucre
ajouté = 1 verre de jus sans sucre ajouté.