

## PORTIONS DE LÉGUMES ET FRUITS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Une portion du Guide alimentaire de légumes ou fruits frais, surgelés, ou en conserve est **125 ml (1/2 tasse)**

Une portion du Guide alimentaire de légumes feuillus crus est **250 ml (1 tasse)**

Une portion du Guide alimentaire de fruits secs est **60 ml (1/4 tasse)**



Un exemple d'une portion du Guide alimentaire d'un fruit entier est une **poire de grosseur moyenne**



**Action Schools! BC**  
Pour un style de vie sain



Une portion du Guide alimentaire de jus 100% pur est **125 ml (1/2 tasse)**

[WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA](http://WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA)