



# Fiche portions Serving Chart

## LÉGUMES | VEGETABLES

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

Frais ou surgelés, en potage ou en salade, crus ou cuits, en purée ou en sauté... toutes les façons sont bonnes pour ajouter une portion de plus de fruits et légumes à votre alimentation quotidienne.

**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 add one more serving of fruits and vegetables to your daily diet.

Cultivé au Québec  
Produced in Quebec

Artichaut / Artichoke	125 mL, ½ t/c, 1 moyen / medium	x
Asperge / Asparagus	125 mL, ½ t/c, 6 tiges / spears	x
Aubergine / Eggplant	125 mL, ½ t/c	x
Betterave / Beet	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
Champignon / Mushroom	125 mL, ½ t/c	x
Chou / Cabbage	125 mL, ½ t/c	x
Chou vert frisé / Kale	250 mL, 1 t/c, cru / raw	x
Chou de Bruxelles / Brussels sprout	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
Épinard / Spinach	250 mL, 1 t/c, crus / raw	x
Haricot vert, jaune / Green, yellow bean	125 mL, ½ t/c	x
Jus de légumes / Vegetable juice	125 mL, ½ t/c	
Laitue / Lettuce	250 mL, 1 t/c, crue / raw	x
Oignon / Onion	125 mL, ½ t/c	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 / Pea	125 mL, ½ t/c	x
Pois mange-tout / Snow pea	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
Radis / Radish	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.

Canada's Food Guide recommends that you eat at least 1 dark green vegetable and 1 orange vegetable every day.



# J'aime I love

5 à 10 portions par jour 5 to 10 servings a day



# Fiche portions Serving Chart

## 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

Abricot / Apricot	3 fruits frais / fresh fruits	
Ananas / Pineapple	125 mL, ½ t/c, 1 tranche / slice	
Avocat / Avocado	½ fruit	
Banane / Banana	1 moyenne / medium	
Bleuet / Blueberry	125 mL, ½ t/c	x
Canneberge fraîche / Fresh Cranberry	125 mL, ½ t/c	x
Canneberge séchée / Dried Cranberry	60 mL, ¼ t/c	
Cantaloup / Cantaloupe	125 mL, ½ t/c	x
Cerise / Cherry	20 fruits	
Cerise de terre / Physalis	125 mL, ½ t/c	x
Clémentine / Clementine	2 moyennes / medium	
Datte / Date	60 mL, ¼ t/c	
Figue fraîche / Fresh fig	2 moyennes / medium	
Fraise / Strawberry	125 mL, ½ t/c	x
Framboise / Raspberry	125 mL, ½ t/c	x
Jus de fruits / Fruit juice	125 mL, ½ t/c	
Grenade / Pomegranate	125 mL, ½ t/c	
Kiwi	1 gros fruit / large fruit	
Litchi / 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
Mûre / Blackberry	125 mL, ½ t/c	
Orange	1 moyenne / medium	
Pampleousse / 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
Raisin / Grape	20 fruits	
Tomate / Tomato	125 mL, ½ t/c	x

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

Visitez [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca) | Visit [ilove5to10.ca](http://ilove5to10.ca)  
Suivez-nous | Follow us [facebook.com/jaime5a10](https://www.facebook.com/jaime5a10)

Visitez [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca) | Visit [ilove5to10.ca](http://ilove5to10.ca)  
Suivez-nous | Follow us [facebook.com/jaime5a10](https://www.facebook.com/jaime5a10)