

DÉTERMINER LA BONNE PORTION ?

Utilisez vos mains !

Légumes

✓ 3 portions/jour

(au moins 300 g/jour)

• Salade: 1 poignée



• Coupés: 1/2 poignée



Fruit

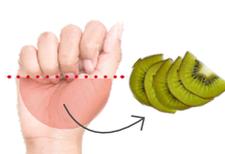
✓ 2 portions/jour

(au moins 250 g/jour)

• Frais: 1 poignée



• Coupés:
1/2 poignée



• Séchés:
Le creux de la main



Céréales complètes

✓ Au moins 1-2 portions/jour

(au moins 125 g/jour)

• Céréales de petit-déjeuner: 1 poignée



• Riz/pâtes cuites:
1/2 poignée



Produits laitiers

✓ 2-3 portions/jour

(entre 250 et 500 ml/jour)

• Produits laitiers: 1 poignée



Viande, poisson, volaille, alternatives végétales (V, P, V, A. V.)

✓ 1-2 portions/jour

• V, P, V, A. V.:
1 paume de la main



• Légumineuses
cuites: 1 poignée

