

J'aime I love les légumes vegetables



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

En mangeant au moins un fruit et un légume à chaque repas et comme collation, vous pourrez obtenir le nombre de portions de fruits et de légumes dont vous avez besoin chaque jour.

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

By eating at least one fruit and one vegetable with every meal and as a snack, you can easily get your daily requirement of fruit and vegetables.

LÉGUMES / VEGETABLES

Cultivé au Québec
Produced in Québec

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	
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.

Portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien Canada's Food Guide's recommended fruit and vegetable daily servings

Enfants / Children			Adolescents / Teens		Adultes / Adults			
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		50 +	
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



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

www.5a10parjour.com

www.5to10aday.com

J'aime I love les fruits fruit



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

En mangeant au moins un fruit et un légume à chaque repas et comme collation, vous pourrez obtenir le nombre de portions de fruits et de légumes dont vous avez besoin chaque jour.

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

By eating at least one fruit and one vegetable with every meal and as a snack, you can easily get your daily requirement of fruit and vegetables.

Cultivé au Québec
Produced in Québec

FRUITS / FRUIT

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 / Fresh Fig	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	X
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 fruit (*) can replace orange vegetables.

Portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien Canada's Food Guide's recommended fruit and vegetable daily servings

Enfants / Children			Adolescents / Teens		Adultes / Adults			
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		50 +	
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



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

www.5a10parjour.com

www.5to10aday.com