

Équivalences pour 1 portion de Fruits

1 fruit moyen	Pomme, orange, poire, pêche...
2 petits fruits	Clémentine, kiwi, abricot, prune...
1 poignée de très petits fruits	Cerises, raisins, fraises, framboises, myrtilles...
Grand fruit (Cas particulier)	½ pamplemousse, 2 tranches d'ananas, 1 petite tranche de melon, 1 tranche de pastèque...



Pour bien visualiser, la portion de fruits doit faire le même volume que votre poing, lorsque vous fermez la main.

Attention pour les jus de fruits : seulement les fruits pressés ou mixés rentrent dans cette catégorie. Les jus de fruits du commerce rentrent dans la catégorie des produits sucrés (voir portion d'extra).