

Équivalences en fruits



1/2 pamplemousse
1/2 mangue
1/2 melon (petit)



1 portion de fruits
=



2 petits kiwis
2 gros abricots
2 clémentines / mandarines
2 figues

1 pomme
1 orange
1 poire
1 nectarine / brugnion / pêche
1 petite banane
1 grenade
1 kaki
1 papaye

1/4
d'ananas



250 g fraises
250 g framboises / mûres
250 g cassis
250 g myrtilles
250 g groseilles
250 g pastèque

3 petits abricots
3 prunes
3 dattes



10 à 15 cerises
10 à 15 grains de raisin
(frais ou secs)
10 à 15 litchis
10 mirabelles
15 baies de goji
15 airelles / cranberries



1 compote sans sucre ajouté
1 verre de jus de fruit 100% pur
jus, sans sucre ajouté