

Astuce santé



**Qu'est ce que ça veut dire:
manger 5 fruits et légumes par jour?**

**Il est recommandé de manger:
5 portions de légumes et de fruits
par jour.**

(avec maximum 3 portions de fruits)

Par exemple, pour une journée:
3 portions de légumes et 2 fruits
4 de légumes et 1 fruit.

**Par une portion, il faut comprendre une
quantité équivalente à une poignée
et non pas un légume ou un fruit en entier.**

Une pastèque par exemple, ce n'est pas une
portion mais bien plus !