



Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ...

Légumes et fruits

Légumes vert foncé et légumes orangés



Algues
125 mL, ½ tasse



Asperges
125 mL, ½ tasse, 6 tiges



Bette à carde
125 mL, ½ tasse



Brocoli
125 mL, ½ tasse



Carotte
125 mL, ½ tasse, 1 grosse



Chou vert frisé/chou vert
250 mL, 1 tasse cru



Choux de Bruxelles
125 mL, ½ tasse, 4 choux



Citrouille
125 mL, ½ tasse



Courge
125 mL, ½ tasse



Crosses de fougère (têtes-de-violon)
125 mL, ½ tasse



Edemame (haricots de soya)
125 mL, ½ tasse



Endive
250 mL, 1 tasse



Épinards
250 mL, 1 tasse crus



Feuilles de moutarde
250 mL, 1 tasse crues



Feuilles de pissenlit
250 mL, 1 tasse crues



Gombo (okra)
125 mL, ½ tasse



Haricots verts
125 mL, ½ tasse



Igname
125 mL, ½ tasse



Laitue romaine
250 mL, 1 tasse crue



Mesclun
250 mL, 1 tasse cru



Pak-choï / chou chinois (Choi sum)
125 mL, ½ tasse cuit



Patate douce
125 mL, ½ tasse



Poireau
125 mL, ½ tasse, ½ poireau



Pois
125 mL, ½ tasse



Pois mange-tout
125 mL, ½ tasse



Poivrons, vert
125 mL, ½ tasse, ½ poivron



Zucchini
125 mL, ½ tasse

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de...

Autres légumes et fruits

Certains fruits de couleur orangée peuvent remplacer un légume orangé. Voir les fruits accompagnés d'un astérisque (*).

 Abricots, frais * 3 fruits	 Goyave 125 mL, ½ tasse, 1 fruit	 Pêche * 1 moyenne
 Ananas 125 mL, ½ tasse, 1 tranche	 Haricots, jaunes 125 mL, ½ tasse	 Petits fruits (baies) 125 mL, ½ tasse
 Aubergine 125 mL, ½ tasse	 Jus de fruits 125 mL, ½ tasse	 Poire 1 moyenne
 Avocat ½ fruit	 Jus de légumes 125 mL, ½ tasse	 Poivrons, doux 125 mL, ½ tasse, ½ poivron
 Banane 1 moyenne	 Kiwi 1 gros fruit	 Pomme 1 moyenne
 Banane plantain 125 mL, ½ tasse	 Laitue (exemple : iceberg ou beurre) 250 mL, 1 tasse crue	 Pomme de terre 125 mL, ½ tasse, ½ moyenne
 Betteraves 125 mL, ½ tasse	 Légumes mélangés 125 mL, ½ tasse	 Pousses de bambou 125 mL, ½ tasse
 Cantaloup * 125 mL, ½ tasse	 Litchis 10 fruits	 Prune 1 fruit
 Céleri 1 tige moyenne	 Maïs 1 épi, 125 mL, ½ tasse	 Radis 125 mL, ½ tasse
 Cerises 20 fruits	 Mangue * 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 Raisins 20 fruits
 Champignons 125 mL, ½ tasse	 Margose (poire de merveille) 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 Rhubarbe 125 mL, ½ tasse
 Chayotte 125 mL, ½ tasse	 Melon d'eau 125 mL, ½ tasse	 Sauce aux tomates 125 mL, ½ tasse
 Chou 125 mL, ½ tasse	 Melon miel 125 mL, ½ tasse	 Tomates 125 mL, ½ tasse
 Chou-fleur 125 mL, ½ tasse, 4 fleurettes ou bouquets	 Navet 125 mL, ½ tasse	
 Chou-rave 125 mL, ½ tasse	 Nectarine * 1 fruit	
 Concombre 125 mL, ½ tasse	 Orange 1 moyenne	
 Figues, fraîches 2 moyennes	 Pamplemousse ½ fruit	
 Fruits, séchés 60 mL, ¼ tasse	 Papaye * ½ fruit	