

# EQUIVALENCES DES FRUITS



1 pomme

1 petite banane



2 mandarines

1 nectarine



¼ melon

1 orange



2 abricots

2 prunes



1 pêche

½ pamplemousse



1 poire

18 mûres



10 cerises

2 kiwis



10 grains de raisin

10 fraises



2 figues fraîches

5 cm de pastèque



10 litchis

2 tranches d'ananas  
de 2 cm



1 petit verre de jus de fruits  
100 % pur jus (150 ml)

1 compote sans  
sucre ajouté

