

Les poids des légumes et des fruits

Pour un adulte il est conseillé 400 / 450g de légumes et 300g de fruits par jour. Les poids indiqués sont bruts les légumes et fruits ne sont pas épluchés.

| Légumes/ Tubercules | Poids | Légumes/ Tubercules | Poids | Fruits | Poids | Fruits | Poids |
|-------------------------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------|-------|------------------|---------------|
| Ail | 10g une gousse | Endive | 150g | Abricot | 50g | Mangue | 400g |
| Artichaut | 300g avec la tige | Épinard | 1kg cru = 300g cuit | Ananas | 1,8kg | Melon | 400g |
| Asperge | 60g l'unité | Fenouil | 250g | Anone | 2kg | Mure | 8g |
| Aubergine | 350g | Haricot vert, beurre | 5 à 10g | Avocat | 200g | Myrtille | 3g |
| Betterave | 300g | Navet | 150g | Banane | 150g | Nectarine | 150g |
| Bette / Blette | 200g la botte | Oignon | 150g | Cassis | 3g | Orange | 200g |
| Brocolis | 500g | Panais | 250g | Cerise | 8g | Pastèque | 3kg |
| Butternut | 2kg | Patate douce | 250g | Citron | 120g | Pamplemousse | 400g |
| Carotte | 125g | Petits pois | 500g non écosés = 200g écosés | Clémentine | 70g | Papaye | 700g |
| Citrouille | 5kg | Piment frais | 25g | Coing | 250g | Pêche | 150g |
| Céleri branche | 1 branche 80g | Poireau | 150g | Figue / Fraîche | 50g | Poire | 120g |
| Céleri rave | 1kg | Poivron | 150g | Framboise | 10g | Pomme | 150g |
| Champignon Paris | 15g | Potimarron/ Potiron | 2kg | Fraise | 15g | Prune/ Mirabelle | 30g |
| Les Choux (lisses, frisés) | 1,5kg | Radis | 15g | Fruit de la passion | 80g | Raisin | 1 grappe 250g |
| Choux Bruxelles | 30g | Rhubarbe | 1 tige 80g | Goyave | 150g | Tomate | 150g |
| Chou fleur | 1,5kg | Salade | 300g | Grenade | 300g | Tomate cerise | 15g |
| Concombre | 350g | Salsifis | 30 - 50g | Groseilles | 2g | | |
| Courgette | 200g | Topinambour | 100g | Kaki | 300g | | |
| Cresson | 200g 1 botte | | | Kiwi | 100g | | |
| Échalote | 25g | | | Litchi | 25g | | |