

Nom de l'élève \_\_\_\_\_

Groupe \_\_\_\_\_

# NOURRIR SON BEDON AVEC 5 PORTIONS

*de fruits et de légumes*



# UNE PORTION C'EST :



Un fruit ou un légume de la  
grosseur d'une balle de  
tennis

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de fruits  
ou de légumes crus,  
cuits, surgelés ou en  
consève



$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de jus  
de vrais fruits ou de  
vrais légumes



$\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) de fruits  
séchés



1 tasse (250 ml) de légumes  
feuillus crus (laitue,  
épinards, etc.)

**MERCREDI**

20 mars

**JEUDI**

21 mars

**VENDREDI**

22 mars

**LUNDI**

25 mars

**MARDI**

26 mars


Colorie une case pour  
chaque portion



Le carnet signé doit être de retour à l'école pour le mercredi 27 mars 8h00.  
Un tirage sera fait parmi les carnets remplis. Une surprise t'attend!

\_\_\_\_\_  
Signature du parent



# LE SMOOTHIE DE JP

## Recette pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 700 ml de lait d'avoine
- Une douzaine de fraises
- Deux bananes
- Deux mangues
- Une cuillère à thé de sirop d'érable

### Préparation :

Mélanger les fruits et le reste des ingrédients dans un mélangeur.

\*Pour un produit plus froid, prendre des fruits congelés.