

Μερίδες φρούτων και λαχανικών

1 μερίδα φρούτων ή λαχανικών =

	1/2 αβοκάντο		3 μούρα		1 κρεμμύδι
	1/2 γκρέιφρουτ		2 ακτινίδια		1 τομάτα
	1/4 πεπόνι		2 σούκα		2 κουταλιές της σούπας μανιτάρια
	1 φέτα καρπούζι (2cm)		3 δαμάσκηνα		2 μπουκετάκια μπρόκολα
	1 φέτα ανανά		3 βερίκοκα		2 ματσάκια σέλερι
	1 μήλο		7 φράουλες		3 κουταλιές της σούπας αρακά
	1 πορτοκάλι		14 κεράσια		4 καρδιές αγγινάρα
	1 αχλάδι		1/3 μελιτζάνα		5 σπαράγγια
	1 μπανάνα		1/3 αγγούρι		8 πράσινα κρεμμύδια
	1 μανταρίνι		1/2 πιπεριά		8 μπουκετάκια κουνουπίδι
	1 ροδάκινο		1/2 κολοκύθι		1 μπόλ σαλάτα
	1 νεκταρίνι				

Μερίδες φρούτων και λαχανικών

Φρούτα & Λαχανικά

Πόσο είναι 1 μερίδα...



Πορτοκάλι
1 μέτριο

=



Μία σφιχτή γροθιά

150
γραμ.



Σταφύλια
1/2 φλιτζάνι

=

12
τεμ.

25
γραμ.



Μπανάνα

=



1/2 μπανάνα

80
γραμ.



Καρπούζι
1 λεπτή φέτα

=



Μία παλάμη

280
γραμ.



Λαχανικά ωμά (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

50
γραμ.



Λαχανικά βρασμένα (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

100
γραμ.

=



Μία χαλαρή γροθιά

