

EN-CAS SAINS.

Les fruits et légumes nommés ci-dessous peuvent être consommés pendant le **C9** en cas de fringale. Ces aliments possèdent peu de calories et sont riches en vitamines, minéraux, et fibres.

UNE PORTION

Vous pouvez manger chaque jour une portion des fruits et légumes de la liste ci-dessous.

Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion
Abricot	3	Mûres	75 g	Prune	1 moyenne
Artichaut	1 moyen	Myrtilles	75 g	Pruneaux	2 moyens
Cerises	115 g	Pamplemousse	1 moitié d'un moyen	Orange	1 petite
Figues	2 petites	Pêche	1 moyenne	Raisin	75 g
Fraises	8 moyennes	Poire	1 petite	Soja	50 g
Framboises	125 g	Pomme	1 moyenne		
Kiwi	1 moyen				

DEUX PORTIONS

Vous pouvez manger chaque jour deux portions des fruits et légumes de la liste ci-dessous.

Fruit/Légume	Taille portion	Fruit/Légume	Taille portion
Asperges	8	Tomate	1 moyenne
Chou-fleur	100 g		
Pois mange-tout	45 g		
Poivron	1 moyen		

AUTANT QUE VOUS LE SOUHAITEZ

Appréciez chaque jour en nombre illimité les fruits et légumes de la liste ci-dessous. Ces aliments contiennent si peu de calories qu'il n'y a pas de portion spécifique recommandée pour le programme **C9**.

Aubergine	Chou	Haricots verts
Brocoli	Concombre	Laitue (toutes les variétés)
Cébette	Endive	Poireau
Céleri	Épinards	Roquette

Les légumes doivent être mangés crus (à l'exception des artichauts et des pousses de soja) ou légèrement cuits à la vapeur.