| Eruite au eiron | LISTE DES PARTS D' ARGININE : 1 PART = 10 MG |
|-----------------|--|
| Fruits au sirop | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

35 g



Litchis au sirop Lychee canned Litchi jarabe

40 c



Pamplemousse au sirop Grapefruit canned Pomelo jarabe

70 g



Framboises au sirop Raspberry canned Frambuesa jarabe



Raisins au sirop Grape canned Uva jarabe

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

75 g



Cerises au sirop Cherry canned Cereza jarabe



Myrtilles au sirop
Blueberry canned
Mirtilla o arandano jarabe

80 g



Mandarines au sirop Mandarin canned Mandarina jarabe

95 c



Airelles au sirop Cranberry canned

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

105 g



Abricot au sirop Apricot canned Damazco jarabe



Fraises au sirop Strawberry canned Frutilla jarabe

210 g



Ananas au sirop Pineapple canned Ananas jarabe



Pêches au siropPeach canned
Durazno jarabe

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

280 g



Figues au siropCommon fig canned
Higo jarabe

415 g



Prunes au sirop Plum canned Ciruela jarabe

1 250 g



Poires au sirop Pear canned Pera jarabe

| | LIGHT DEG DADTO DI ADGININE A DADT. AGAM |
|--------------|--|
| Fruits frais | LISTE DES PARTS D' ARGININE : 1 PART = 10 MG |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

20 g



Raisin blanc et noir

White and black grape
Uva blanca y negra
عنبا بيض او اسود
白色或黑色葡萄

Beyaz ve kara üzüm

25 g



Fruit de la passion ou grenadille

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

30 g



Kiwi

Kiwi

Kiwi

ک یوي

猕猴桃(奇异果)

Kivi



Kumquat

Kumquat

Quinoto

البرتقال النهبي

金橘

Kamkat



Pomme cannelle

Sugar-apple, sweetsop

Manzana canela

التفاح بالقرفة

肉桂苹果

Tarçın elması

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

35 g



Orange

Orange

Naranja

بر تقال

橙

Portakal



Pamplemousse blanc

White grapefruit

Pomelo blanco

ل بمونة هندية بيضاء

白柚子(西柚)

Beyaz greyfurt



Pamplemousse rose

Red grapefruit

Pomelo rosa

ل بمو نة هند ية ورد ية

粉红柚子(西柚)

Pembe greyfurt

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

40



Cassis

Blackcurrant

Casis

کا سی

黑加仑子

Frenk üzümü



Groseille ou gadelle rouge et blanche

Redcurrant, gooseberry

Grosella negra o blanca

ک شم شة

醋栗

Frenk üzümü



Mûre

BlackBerry

Mora

تو تة

黑莓(桑葚)

Dut



Pastèque

Watermelon

Sandia

ال بط يخ

西瓜

Karpuz

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

45 g



Framboise

Raspberry

Frambuesa

ال توت

覆盆子

Frambuaz

50 g



Banane

Banana

Banana

موز

香蕉

Muz



Figue de Barbarie ou Nopale

Prickly pear

Higo de Barbaria

الد تين البري

柏柏尔无花果

Hint inciri

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

55 g



Abricot

Apricot

Damazco

م شمش

杏

Kayısı



Baie de sureau

Elderberry

Baya

ثمر البلسان

Mürver



Clémentine / Mandarine / Tangerine

Clementine / Mandarin / Tangerine

Clementina / Mandarina / Tanga

البرتقال/ يوسد في

柑/ 桔



Corossol

Soursop

Guanábana o anona de México

سوب

番荔枝

Sirsak



Litchi

Lychee

Litchi

ليتشي (ثمرة صدينية)

荔枝

Bir cins çam ağacı meyvesi

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

60 g



Citron

Lemon

Limon

الله يمون

柠檬

Limon



Grenade

Pomegranate

Granada

جر يادا

石榴

Nar



Sapote

Sapote

Sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

75 a



Myrtille

Blueberry

Mirtilla o arandano

عنبية

越桔(蓝莓)

Ayı üzümü, çay üzümü

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

80 g



Citron lime

Lime

Lima -limon

الله يمون الجير

青柠檬

Acı sulu limon



Mirabelle

Mirabelle plum

Ciruela mirabel

黄香李

Sarı renkli küçük tatlı erik





Melon

Honeydew melon

Melon

البطيح(الشمام

甜瓜(香瓜)

Kavun

90 g



Fraise

Strawberry

Frutilla

ال فرولة

草莓

çilek

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

100 g



Kaki

Persimmon

Caqui

کا کی

柿子

Hurma

115 g



Goyave

Guava

Guayabas

جوا فة

番石榴

Guava

125 g



Rhubarbe

Rhubarb

Rubarba

大黄

Ravent, ışgın

130 c



Ananas

Pineapple

Ananas

ا نا ناس

菠萝

Ananas

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

140 g



Cerise

Cherry

Cereza

الكرز

樱桃

Kiraz



Coing

Quince

Membrillo

س فرجل

榅桲 (语欧洲木瓜)

Ayva



Pêche

Peach

Durazno

الخوخ

桃子

şeftali

145 g



Figue

Common fig

Higo

الد تين

无花果

Incir

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

155 g



Sapotille

Zapota o sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

180 g



Nèfle du Japon

Medlar

Nefle

ا لکاد نا یا

日本欧楂

Muşmula, döngel

210 g



Mangue

Mango

Mango

ما نجو

芒果

Mango

250 g



Poire

Pear

Pera

ا لاجاص

梨

Armut

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

280 g



Nashi ou poire asiatique Asian pear



Nectarine / Brugnon Nectarine / Brugnon Nectarina الخوخة

N. I. I. II

油桃

Tüysüz şeftali



Prune

Plum

Ciruela

خوخ مج فف

李子

Erik

315 g



Carambole ou fruit étoile

Star fruit

Carambola o fruta estrella

نجمة الفاكهة

杨桃

Yıldız meyve

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

415 g



Pomme

Apple

Manzana

الد تفاح

苹果

Elma

500 g



Papaye

Papaya

Papaya

با با یا

木瓜

Papaya

| | LISTE DES PARTS D' ARGININE : 1 PART = 10 MG |
|-----------------|--|
| Légumes natures | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

5 g



Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)

Garlic (free if used in small amount)

Ajo (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

الم ثوم

大蒜头(如果只用小量不用稱)

Sarmısak (az miktar önemsiz)



Petits pois

Peas

Arvejas

بز لاء

小豌豆

Bezelye



Raifort

Horseradish

Rabano picante

ال فجل الحار

辣根菜

Yabanturpu

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

10 g



Chou de Bruxelles

Brussels Sprout

Repollo de Bruselas

كرمب بروكسيل

布鲁塞尔抱子甘蓝(苤蓝)

Brüksel lahanası



Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chives (free if used in small amount)

Cebolleta o cibulete (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantida

الكيفت (يأكل بكميات صعفيرة)

葱 (如果只用小量不用稱)

Taze sarmısak (az miktar önemsiz)



Crosne

Knotroot

Crosne

草石蚕

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

15 g



Artichaut

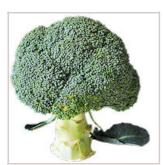
Artichoke

Alcachofa o alcaucil

الخر شوف

朝鲜蓟 (百叶菜)

Enginar



Brocoli

Winter cauliflower

Brocoli

القرنبيط الأخضر أو بروكلي

芥兰花

Brokoli



Chou romanesco

Cabbage romanesco

Repollo en flor romano

قر نه بيط روما نسكو

绿花椰菜

Roman karnabahari



Chou vert frisé

Kale

Repollo verde rizado

کر نب مط بو

绿叶卷心菜

Yeşil kıvırcık lahana



Coeurs de palmiers

Palm heart

Palmitos

قلوب النخيل

棕榈心

Hurma / Mandalina

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

15 g



Épinards

Spinach

Espinaca

السبانخ

菠菜

Ispanak



Germes de soja (haricots mango)

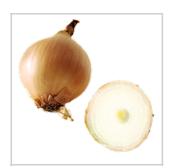
Beanshouts

Germen de soja (porotos)

فول الصويا

豆芽

Soya fasülyesi



Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)

Onion (free if used in small amount)

Cebolla (a no tener en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

البصل

洋葱 (如果只用小量不用稱)

Soğan (az miktar önemsiz)



Pois plats ou pois gourmands

Snow pea

Guisantes o garbanzos

باز لاء مسطحة ذيئة

生豌豆

Taze bezelye



Rutabaga

Swede / rutabaga

Nabo- rutabaga

اللفت الاصد فر

蔓菁(甘蓝)

şalgam

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

15 g



Sal. Cresson

Watercress

Berro

ا لجرج ير

西洋菜

Tere, tere otu



Topinambour

Jerusalem artichoke

Topinambur o batata o marenquera

洋姜

Yer elması

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

20 g



Asperge

Asparagus

Esparrago

اله لا يون

芦笋

Kuşkonmaz



Bette ou carde

Chard ou swiss chard

Acelga

الشو ندرة

瑞士白菜(甜菜)

Pazı



Champignon de Paris

Cultivated mushroom

Hongo de Paris

ال فطر البستاني

巴黎蘑菇

Mantar (kültür)



Chataîgne ou marron

Chestnut

Castañas

الكسدناء

栗子

Kestane



Chou-rave

Kohlrabi

Repollo - raiz

قر د بیط اطرا ئی

椰菜根

Alabaş

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

20 g



Fenouil

Fennel

Hinojo

الشمر (البسباس)

茴香

Rezene



Igname

Yam

Igname o dioscorea

یام

薯蕷

Japon (Hint) patatesi



Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكو سا فا

木薯

Manyoka



Oseille

Sorrel

Rumex o oseile espinaca

الحم يض

酸模

Kuzu kulağı



Panais

Parsnip

Panais o pastanica

الجزر الابيض

芹菜萝卜(欧洲防风)

Yaban havucu

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

20 g



Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)

Parsley (free if used in small amount)

Perejil (a no tener en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

ال بقدونس

番芫荽 (如果只用小量不用稱)

Maydanoz (az miktar önemsiz)



Pissenlit

Dandelion

Pissenlit o dandelion

هند باء

蒲公英

Karahindiba



Salsifis ou scorsonère

Scorzonera

Salsifis o barba de cabra

生細卷鴉蔥

Tekesakalı

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

25 g



Chou blanc

Cabbage

Repollo blanco

الكرم الأبيض

白椰菜

Beyaz lahana



Chou-fleur

Cauliflower

Repollo en flor

قر نبيط

花椰菜

Karnabahar



Haricots beurre crus (40 g cuits)

Butter beans raw (40 g cooked)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (40 g cocidos)

ز بدة ال فول ذيئة (40غ مط بوخ)

生奶油豆=40克煮熟

Sarı börülce çiğ (40 g pişmiş)



Haricots beurre plats crus (40 g cuits)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (40 g cocidos)

ز بدة ال فول ذيئة (40 غ مط بوخ)

生奶油豌豆=40克煮熟

Sarı düz fasülye çiğ (40 g pişmiş)



Haricots verts crus (40 g cuits)

French beans raw (40 g cooked)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (40 g cocidos)

فاصوليا خضراء ذيئة (40 غمط بوخ)

生青豆=40克煮熟青豆

Yeşil börülce çiğ (40 g pişmiş)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

25 g



Haricots verts plats crus (40 g cuits)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (40 g cocidas)
(غمط بوخ)
فا صو ل يا خضراء مسطحة ن ي ئة (40 غ مط بوخ)
生豌豆=40克煮熟豌豆
çalı fasülyesi çiğ (40 g pişmiş)



Maïs

Maize / corn Maiz o granos de choclos ا لذرة

玉米

Mısır



Piment cru (50 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chili / pepper raw (50 g cooked) (free if used in small amount)

Pimiento- aji crudo (50 g cocido)

فلفل حار ني (50 مطبوخ)

生辣椒 =50克煮熟 (如果只用小量不用稱)

Biber çiğ (50 g pişmiş)



Pomme de terre

Potato

Patata o papas

بطاطا

土豆

Patates



Pousse de bambou crue (40 g cuite)

Bamboo shoot raw (40 g cooked)

Brotes de bambú (40 g cocido)

براعم الذيزران (40 غمط بوخ)

竹笋=40克煮熟

Hint kamışı filizi çiğ (40 g pişmiş)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

25 g



Sal. Mâche

Lamb's lettuce

Mache

خس

野莴苣

Frenk salatası



Taro cru (70 g cuit)

Taro raw (70 g cooked)

Taro o kalo o cara crudo (70 g cocido)

القلقاس ني (70غمط بوخ)

生芋头=70克煮熟

Taro çiğ (70 g pişmiş)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

30 g



Avocat

Avocado

Palta

ثمرة المحامي أي افوكا تو

鳄梨

Avokado



Chou de Chine ou pet-sai

Chinese cabbage

Repollo de China

المل فوف الصديني مطبخ

大白菜

çin lahanası



Chou rouge

Red cabbage

Repollo rojo

كرمب احمر

红叶椰菜

Kırmızı lahana



Gombo ou Okra

Gumbo / okra

Okra o gombo

ال بانية

秋葵

Bamya



Patate douce

Sweet potato

Batata o papa dulce

بطاطا حلوى

甘薯

Tatlı patates

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

30 g



Poireau cru (60 g cuit)

Leek raw (60 g cooked)

Puerro crudo (60 g cocido)

كراث ني (60 غ مط بوخ)

生韭菜=60克煮熟

Pırasa çiğ (60 g pişmiş)



Sal. Chicorée

Endive / chicory

Achicoria

الهند باء البرية

菊苣(红叶卷心苦苣)

Hindiba



Sal. Laitue iceberg

Lettuce

Ensalada

冰山卷心生菜

Göbek marul



Sal. Laitue

Lettuce

Lechuga

الخس

生菜

Marul



Sal. Laitue romaine

Romaine lettuce

Lechuga romana

الخس الرومي

罗马生菜

Roman marulu

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

30 c



Sal. Pourpier

Purslane

Pourpier o verdolaga

الرجلة

马齿苋

Semizotu



Sal. Scarole ou endive belge

Escarole

Escarola o endibia belga

ا لا سكارول

比利时苦苣

Bir çesit yeşil salata



Sal. Trévise

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

35 g



Feuille de vigne

Vine leaf

Hoja de parra

ورق الد ين

葡萄叶

Üzüm yaprağı



Tomate en concentré

Tomato purée

Tomate concentrado

طماطم مر كزة

浓缩番茄酱

Konsantre domates (salça)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

40 g



Banane plantain

Banana plantin

Banana o platano

موز الجنة

大蕉

Muz



Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)

Endive / witloof

Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)

الهند باء

苦苣(茅菜)

Hindiba



Haricots beurre cuits (25 g crus)

Butter beans cooked (25 g raw)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (25 g crudos)

煮熟奶油豆=25克生

Sarı börülce pişmiş (25 g çiğ)



Haricots beurre plats cuits (25 g crus)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (25 g crudos)

煮熟奶油豌豆=25克生

Sarı düz fasülye pişmiş (25 g çiğ)



Haricots verts cuits (25 g crus)

French beans cooked (25 g raw)

Porotos o judias o alubias verdes cocidos (25 g crudos)

煮熟青豆=25克生青豆

Yeşil börülce pişmiş(25 g çiğ)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

40 g



Haricots verts plats cuits (25 g crus)

Porotos o judias o alubias verdes cocidas (25 g crudas) (غ ن ي ن ي خ ضراء مسطحة مط بوخ (25 غ ن ي ئة) 煮熟豌豆=25克生豌豆 çalı fasülyesi pişmiş (25 g çiğ)



Pousse de bambou cuite (25 g crue)

Bamboo shoot cooked (25 g raw)
Brotes de bambú (25 g cocido)
(براعم الخيزران(25غ ني)
竹笋=25克生
Hint kamışı filizi pişmiş (25 g çiğ)

45 g



Citrouille / potiron cru (65 g cuit)

Pumpkin raw (65 g cooked)
Calabaza crudo (65 g cocido)
القرع مط بوخ[65غ مط بوخة 煮熟南瓜 = 65克煮熟
Bal kabağı çiğ (65 g pişmiş)



Potimarron cru (65 g cuit)

Potimarron raw (65 g cooked)
Crudo (65 g cocido)

[قرع مط بوخ 65]

煮熟南瓜 = 65克煮熟

Bal kabağı çiğ (65 g pişmiş)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

50 g



Carotte crue (95 g cuite)

Carrot raw (95 g cooked)

Zanahoria cruda (95 g cocida)

جزر ني[95 غ مط بوخ]

生胡萝卜=95克煮熟

Havuç çiğ (95 g pişmiş)



Courge (spaghetti)

Courgette / zucchini

Zapallito

كو سة

節瓜

Kabak



Courgette (longue)

Courgette / zucchini

Zapallito

كو سة

節瓜

Kabak



Courgette (ronde)

Courgette / zucchini

Zapallito

كو سة

節瓜

Kabak



Pâtisson

Patty Pan

Patisson o alcachofa de Jerusalén o gorro de sacerdote o gorro de elector

西葫芦

Kabak

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

50 g



Piment cuit (25 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chili / pepper cooked (25 g raw) (free if used in small amount)

Pimiento - aji cocido (25 g crudo)

فل فل حار مط بوخ (25غ ني)

煮熟辣椒=25克生 (如果只用小量不用稱)

Biber pişmiş (25 g çiğ)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

55 g



Aubergine

Aubergine / eggplant

Berenjena

ال باذ نجان

茄子

Patlican



Betterave

Beetroot / Beet

Remolacha

البنجر أو الشمندر

甜菜头

Pancar



Céleri-rave

Celeriac

Apio- raiz

الكر فس مط بو

西芹菜头

Kereviz



Concombre

Cucumber

Pepino

ا لذيا

武黄

Salatalık



Fruit à pain (légume antillais)

Breadfruit

Fruto para pan (legumbre de Antilla)

ثمرة الخبز

面包菜

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

55 g



Poivron

Pepper

Pimiento morron

الفلفل

甜椒(青椒,红椒)煮熟

Biber

60 g



Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)

French Shallot (free if used in small amount)

Chalota o cebollin (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

الكراث

葱头 (如果只用小量不用稱)

Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



Poireau cuit (30 g cru)

Leek cooked (30 g raw)

Puerro cocido (30 g crudo)

كراث مط بوخ (30 غ ني)

煮熟韭菜=30克生

Pırasa pişmiş (30 g çiğ)



Radis rose

Radish

Rabanito o rabano rosa

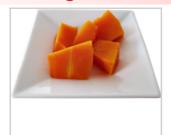
ال فجل الوردي

粉红皮小萝卜

Kırmızı turp

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

65 g



Citrouille / potiron cuit (45 g cru)

Pumpkin cooked (45 g raw)

Calabaza cocido (45 g crudo)

القرع مط بوخ [45غ ني]

煮熟南瓜 = 45克生

Bal kabağı pişmiş (45 g çiğ)



Potimarron cuit (45 g cru)

Potimarron cooked (45 g raw)

Cocido (45 g crudo)

ا لقرع مط بوخ [45غ ني]

煮熟南瓜 = 45克生

Bal kabağı pişmiş (45 g çiğ)

70 g



Radis noir

Horseradish

Rabanito o rabano negro

ال فجل الأسود

黑皮夢ト

Kara turp



Taro cuit (25 g cru)

Taro cooked (25 g raw)

Taro o kalo o cara cocido (25 g crudo)

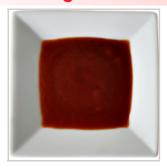
القلقاس مطبوخ (25غني)

煮熟芋头=25克生

Taro pişmiş (25 g çiğ)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

75 g



Tomate en coulis

Tomato coulis

Jugo de tomate

طماطم مع له بة

番茄酱

Domates sosu

95 g



Carotte cuite (50 g crue)

Carrot cooked (50 g raw)

Zanahoria cocida (50 g crudo)

جزر مط بوخ[50غ ني]

煮熟胡萝卜=50克生

Havuç pişmiş (50 g çiğ)



Christophine ou chayote (légume antillais)

Chouchou

Chayote (legumbre de Antillas)

佛手瓜

şayot



Tomate cuite (120 g crue)

Tomato cooked (120 g raw)

Tomate cocido (120 g crudo)

طماطم مط بوخة (120غ ذية)

煮熟番茄=120克生

Domates pişmiş (120 g çiğ)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

105 g



Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (125 g cru)

Celery cooked (125 g raw)

Apio en rama cocido (125 g crudo)

الكر فس مط بوخ [125غ ني]

煮熟西芹菜茎=125克生

Kereviz sapı pişmiş (125 g çiğ)



Navet cru (130 g cuit)

Turnip raw (130 g cooked)

Navo crudo (130 g cocido)

الله فت ني (130 غ مط بوخ)

生**萝卜=130**克煮熟

şalgam çiğ (130 g pişmiş)

110 g



Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

pickle sweet

pepinillo

الجيركين خيار صعفير

鹹菜

Turşu

120 g



Tomate crue (95 g cuite)

Tomato raw (95 g cooked)

Tomate crudo (95 g cocido)

طماطم ذي ئة (95 غ مط بوخة)

生番茄=95克煮熟

Domates çiğ (95 g pişmiş)

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

125 g



Céleri branche cru, coeur de céleri cru (105 g cuit)

Celery raw (105 g cooked)

Apio en rama crudo (105 g cocido)

الكر فس مط بوخ [105غ مط بوخة]

煮熟西芹菜茎=105克煮熟

Kereviz sapi çiğ (105 g pişmiş)

130 g



Navet cuit (105 g cru)

Turnip cooked (105 g raw)
Navo ccocido (105 g crudo)
(الله فت مط بوخ (105 غ ني)
煮熟萝卜=105克生
şalgam pişmiş (105 g çiğ)

LISTE DES PARTS D' ARGININE : 1 PART = 10 MG Légumes-champignons

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

10 g



Cèpe

15 g



Pleurote

20 g



Bolet orange

30 g



Chanterelle / girole

LISTE DES PARTS D' ARGININE : 1 PART = 10 MG

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

40 q



Bolet rude

180 g

180 (



Oronge