

Fruits au sirop

Fruits au sirop

**A PESER
POUR 1 PART**

Abricot au sirop	135 g
Airelles au sirop	225 g
Ananas au sirop	385 g
Cerises au sirop	180 g
Figues au sirop	295 g
Fraises au sirop	170 g
Framboises au sirop	175 g
Litchis au sirop	80 g
Mandarines au sirop	450 g
Myrtilles au sirop	130 g
Pamplemousse au sirop	455 g
Pêches au sirop	190 g
Poires au sirop	715 g
Prunes au sirop	625 g
Raisins au sirop	490 g

Fruits frais

LISTE DES PARTS DE LEUCINE : 1 PART = 50 MG

Fruits frais

A PESER
POUR 1 PART

Abricot	65 g
Ananas	210 g
Baie de sureau	85 g
Banane	75 g
Carambole ou fruit étoile	65 g
Cassis	80 g
Cerise	165 g
Citron	280 g
Citron lime	165 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	280 g
Coing	285 g
Corossol	105 g
Figue	150 g
Figue de Barbarie ou Nopale	65 g
Fraise	145 g
Framboise	95 g
Fruit de la passion ou grenadille	50 g
Goyave	30 g
Grenade	120 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	80 g
Kaki	120 g
Kiwi	75 g
Kumquat	60 g
Litchi	105 g
Mangue	160 g
Melon	170 g
Mirabelle	155 g
Mûre	80 g
Myrtille	125 g
Nashi ou poire asiatique	200 g
Nectarine / Brugnon	355 g
Nèfle du Japon	190 g
Orange	230 g
Pamplemousse blanc	415 g
Pamplemousse rose	415 g

Fruits frais

**A PESER
POUR 1 PART**

Papaye	315 g
Pastèque	280 g
Pêche	185 g
Poire	265 g
Pomme	355 g
Pomme cannelle	55 g
Prune	335 g
Raisin blanc et noir	225 g
Rhubarbe	210 g
Sapote	60 g
Sapotille	210 g

Légumes naturels

LISTE DES PARTS DE LEUCINE : 1 PART = 50 MG

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	15 g
Artichaut	25 g
Asperge	45 g
Aubergine	95 g
Avocat	35 g
Banane plantain	140 g
Bette ou cardo	35 g
Betterave	70 g
Brocoli	35 g
Carotte crue (185 g cuite)	105 g
Carotte cuite (105 g crue)	185 g
Céleri branche cru, coeur de céleri cru (130 g cuit)	155 g
Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (155 g cru)	130 g
Céleri-rave	65 g
Champignon de Paris	30 g
Chataîgne ou marron	40 g
Chou blanc	90 g
Chou de Bruxelles	30 g
Chou de Chine ou pet-sai cru (55 g cuit)	70 g
Chou de Chine ou pet-sai cuit (70 g cru)	55 g
Chou romanesco	30 g
Chou rouge cru (65 g cuit)	110 g
Chou rouge cuit (110 g cru)	65 g
Chou vert frisé cru (40 g cuit)	20 g
Chou vert frisé cuit (20 g cru)	40 g
Chou-fleur	45 g
Chou-rave	70 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	85 g
Citrouille / potiron cru (145 g cuit)	110 g
Citrouille / potiron cuit (110 g cru)	145 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	20 g
Coeurs de palmiers	30 g
Concombre	170 g
Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	290 g
Courge (spaghetti)	70 g

LISTE DES PARTS DE LEUCINE : 1 PART = 50 MG

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Courgette (longue)	70 g
Courgette (ronde)	70 g
Crosne	40 g
Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	35 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	130 g
Épinards	20 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	50 g
Fruit à pain (légume antillais)	75 g
Germes de soja (haricots mango)	40 g
Gombo ou Okra	45 g
Haricots beurre crus (55 g cuits)	35 g
Haricots beurre cuits (35 g crus)	55 g
Haricots beurre plats crus (55 g cuits)	35 g
Haricots beurre plats cuits (35 g crus)	55 g
Haricots verts crus (55 g cuits)	35 g
Haricots verts cuits (35 g crus)	55 g
Haricots verts plats crus (55 g cuits)	35 g
Haricots verts plats cuits (35 g crus)	55 g
Igname	50 g
Maïs	20 g
Manioc	130 g
Navet cru (190 g cuit)	150 g
Navet cuit (150 g cru)	190 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	120 g
Oseille	30 g
Panais	70 g
Patate douce	40 g
Pâtisson	70 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	25 g
Petits pois	15 g
Piment cru (85 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)	45 g
Piment cuit (45 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)	85 g
Pissenlit	20 g
Poireau cru (95 g cuit)	50 g

LISTE DES PARTS DE LEUCINE : 1 PART = 50 MG

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Poireau cuit (50 g cru)	95 g
Pois plats ou pois gourmands	15 g
Poivron	105 g
Pomme de terre	40 g
Potimarron cru (145 g cuit)	110 g
Potimarron cuit (110 g cru)	145 g
Pousse de bambou	35 g
Radis noir	160 g
Radis rose	135 g
Raifort	70 g
Rutabaga	120 g
Sal. Chicorée	50 g
Sal. Cresson	30 g
Sal. Laitue	50 g
Sal. Laitue iceberg	50 g
Sal. Laitue romaine	50 g
Sal. Mâche	35 g
Sal. Pourpier	50 g
Sal. Scarole ou endive belge	50 g
Sal. Trévisse	50 g
Salsifis ou scorsonère	70 g
Taro cru (130 g cuit)	45 g
Taro cuit (45 g cru)	130 g
Tomate crue (130 g cuite)	160 g
Tomate cuite (160 g crue)	130 g
Tomate en coulis	105 g
Tomate en concentré	50 g
Topinambour	50 g

Légumes-champignons

LISTE DES PARTS DE LEUCINE : 1 PART = 50 MG

Légumes-champignons

A PESER
POUR 1 PART

Bolet orange	45 g
Cèpe	40 g
Chanterelle / girole	55 g
Oronge	55 g
Pleurote	30 g