	LIGHT DEC DADTO DE DUENIVI AL ANUNE : 4 DADT - 00 MO	
Fruits au sirop	LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG	
Truits au sirop		

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

**40** g



Litchis au sirop Lychee canned Litchi jarabe

60 g



Pamplemousse au sirop Grapefruit canned Pomelo jarabe

**75** g



Abricot au sirop Apricot canned Damazco jarabe

85 g



Myrtilles au sirop
Blueberry canned
Mirtilla o arandano jarabe

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

90 g



Framboises au sirop Raspberry canned Frambuesa jarabe

95 g



Cerises au sirop Cherry canned Cereza jarabe

115 g



Airelles au sirop Cranberry canned

125 g



Fraises au sirop Strawberry canned Frutilla jarabe

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 135 g



Mandarines au sirop Mandarin canned Mandarina jarabe

# 145 g



**Pêches au sirop**Peach canned
Durazno jarabe

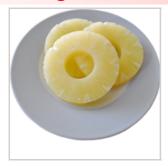
# 195 g



Raisins au sirop Grape canned Uva jarabe

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 220 g



Ananas au sirop Pineapple canned Ananas jarabe



**Figues au sirop**Common fig canned
Higo jarabe

## 665 g



Prunes au sirop Plum canned Ciruela jarabe

## 1000 g



Poires au sirop Pear canned Pera jarabe

Fruits frais	LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG	
Truits irais		

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **30** q



#### Fruit de la passion ou grenadille

Passion fruit

Fruto de la pasion o granadina

فاكهة العاطفة

西番莲或迪利亚

Granadilla meyvesi



#### Pomme cannelle

Sugar-apple, sweetsop

Manzana canela

التفاح بالقرفة

肉桂苹果

Tarçın elması

## 35 g



## Kumquat

Kumquat

Quinoto

البرتقال النهبي

金橘

Kamkat



#### Sapote

Sapote

Sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 40 g



Abricot

**Apricot** 

Damazco

م شمش

杏

Kayısı



#### Banane

Banana

Banana

موز

香蕉

Muz



## Figue de Barbarie ou Nopale

Prickly pear

Higo de Barbaria

الدين البري

柏柏尔无花果

Hint inciri

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 45 g



#### Carambole ou fruit étoile

Star fruit

Carambola o fruta estrella

نجمة الفاكهة

杨桃

Yıldız meyve



#### **Cassis**

Blackcurrant

Casis

كا سي

黑加仑子

Frenk üzümü



### Groseille ou gadelle rouge et blanche

Redcurrant, gooseberry

Grosella negra o blanca

ك شم شة

醋栗

Frenk üzümü



#### Kiwi

Kiwi

Kiwi

ک یوې

猕猴桃(奇异果)

Kivi

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

# 50 g



#### Baie de sureau

Elderberry

Baya

ثمر البلسان

Mürver



#### Mûre

BlackBerry

Mora

تو تة

黑莓(桑葚)

Dut

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **55** g



#### Framboise

Raspberry

Frambuesa

ا ل توت

覆盆子

Frambuaz



## Pamplemousse blanc

White grapefruit

Pomelo blanco

لبمونة 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

#### 60 g



Corossol

Soursop

Guanábana o anona de México

سوب

番荔枝

Sirsak



Litchi

Lychee

Litchi

ليتشي (ثمرة صينية)

荔枝

Bir cins çam ağacı meyvesi

# 65 g



Goyave

Guava

Guayabas

جوا فة

番石榴

Guava



**Orange** 

Orange

Naranja

بر تقال

橙

Portakal

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

70 g



Grenade

Pomegranate

Granada

جر يادا

石榴

Nar

75 g



Kaki

Persimmon

Caqui

کا کی

柿子

Hurma

80 g



Citron

Lemon

Limon

الله يمون

柠檬

Limon



Clémentine / Mandarine / Tangerine

Clementine / Mandarin / Tangerine

Clementina / Mandarina / Tanga

البرتقال/يوسفي

柑/ 桔

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 85 c



#### Cerise

Cherry

Cereza

الكرز

樱桃

Kiraz



#### Melon

Honeydew melon

Melon

البطيح(الشمام

甜瓜(香瓜)

Kavun



## Myrtille

Blueberry

Mirtilla o arandano

عذبية

越桔(蓝莓)

Ayı üzümü, çay üzümü

90 (



#### Mirabelle

Mirabelle plum

Ciruela mirabel

黄香李

Sarı renkli küçük tatlı erik

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 95 g



**Ananas** 

Pineapple

Ananas

ا نا ناس

菠萝

**Ananas** 



Citron lime

Lime

Lima -limon

الله يمون الجير

青柠檬

Acı sulu limon

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 105 g



#### Fraise

Strawberry

Frutilla

ال فرولة

草莓

çilek



#### Pêche

Peach

Durazno

ا لخوخ

桃子

şeftali



#### Raisin blanc et noir

White and black grape

Uva blanca y negra

عنب ابیض او اسود

白色或黑色葡萄

Beyaz ve kara üzüm

110 g



#### **Figue**

Common fig

Higo

التين

无花果

Incir

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

# 120 g



#### Rhubarbe

Rhubarb

Rubarba

大黄

Ravent, ışgın

## 135 g



## Pastèque

Watermelon

Sandia

ال بط يخ

西瓜

Karpuz

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 145 g



#### Nèfle du Japon

Medlar

Nefle

الكادنيا

日本欧楂

Muşmula, döngel



#### **Prune**

Plum

Ciruela

خوخ مج فف

李子

Erik



#### Sapotille

Zapota o sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

155 g



## Nashi ou poire asiatique

Asian pear

# QUANTITE A PESER POUR 1 PART

# 165 g



Coing

Quince

Membrillo

سد فرجل

榅桲 (语欧洲木瓜)

Ayva

# 180 g



Nectarine / Brugnon

Nectarine / Brugnon

Nectarina

ا لخو خة

油桃

Tüysüz şeftali



Poire

Pear

Pera

ا لاجاص

梨

Armut

# **200** g



Mangue

Mango

Mango

ما نجو

芒果

Mango

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 285 g



**Pomme** 

Apple

Manzana

الد قاح

苹果

Elma

## 400 g



**Papaye** 

Papaya

Papaya

با با پا

木瓜

Papaya

# LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG Légumes natures

#### LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

Lég	umes	natur	es

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 10 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)



#### Avocat

Avocado

Palta

ثمرة المحامى أي افوكا تو

鳄梨

Avokado



#### Chou vert frisé

Kale

Repollo verde rizado

كر نب مط بو

煮熟绿叶卷心菜

Yeşil kıvırcık lahana



#### 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 canti

الكيفت (يأكل بكميات صغيرة)

葱 (如果只用小量不用稱)

Taze sarmısak (az miktar önemsiz)



Crosne

Knotroot

Crosne

草石蚕

#### LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

# Légumes natures

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

10 g



Petits pois

Peas

Arvejas

بز لاء

小豌豆

Bezelye

#### 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 الأخضرأو بروكلي

芥兰花

Brokoli



## Épinards

Spinach

Espinaca

الس بانخ

菠菜

Ispanak



#### Maïs

Maize / corn

Maiz o granos de choclos

ا لذرة

玉米

Mısır



#### Oseille

Sorrel

Rumex o oseile espinaca

الحميض

酸模

Kuzu kulağı

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 15 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



#### Sal. Cresson

Watercress

Berro

الجرج ير

西洋菜

Tere, tere otu

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **20** g



#### Bette ou carde

Pazı

Chard ou swiss chard Acelga الشوندرة 瑞士白菜(甜菜)



#### Champignon de Paris

Cultivated mushroom Hongo de Paris الفطر البستاني 巴黎蘑菇

Mantar (kültür)



#### Chou de Bruxelles



#### Chou romanesco

Cabbage romanesco Repollo en flor romano قر ذ ب يطروما ذسكو 绿花椰菜

Roman karnabahari



## Coeurs de palmiers

Palm heart Palmitos قلوب النخيل 棕榈心 Hurma / Mandalina

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 20 g



Patate douce
Sweet potato
Batata o papa dulce

بطاطا ح لوی



Tatlı patates



Pois plats ou pois gourmands

Snow pea

Guisantes o garbanzos

باز لاء مسطحة ذيئة

生豌豆

Taze bezelye



Pomme de terre

Potato

Patata o papas

بطاطا

七豆

**Patates** 



Pousse de bambou crue (35 g cuite)

Bamboo shoot raw (35 g cooked)

Brotes de bambú (35 g cocido)

براعم الخيزران(35غمطبوخ)

竹笋=35克煮熟

Hint kamışı filizi çiğ (35 g pişmiş)



Sal. Mâche

Lamb's lettuce

Mache

خس

野莴苣

Frenk salatası

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## **25** g



#### Chataîgne ou marron

Chestnut

Castañas

الكسدناء

栗子

Kestane



#### Feuille de vigne

Vine leaf

Hoja de parra

ورق الد ين

葡萄叶

Üzüm yaprağı



#### Germes de soja (haricots mango)

**Beanshouts** 

Germen de soja (porotos)

فول الصويا

豆芽

Soya fasülyesi



## Haricots beurre crus (35 g cuits)

Butter beans raw (35 g cooked)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (35 g cocidos)

ز بدة ال فول ذيئة (35غ مط بوخ)

生奶油豆=35克煮熟

Sarı börülce çiğ (35 g pişmiş)



#### Haricots beurre plats crus (35 g cuits)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (35 g cocidos)

ز بدة الفول ذيئة (35غمط بوخ)

生奶油豌豆=35克煮熟

Sarı düz fasülye çiğ (35 g pişmiş)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **25** g



#### Haricots verts crus (35 g cuits)

French beans raw (35 g cooked)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (35 g cocidos)

فاصو لا يا خضراء دي ئة (35 غ مط بوخ)

生青豆=35克煮熟青豆

Yeşil börülce çiğ (35 g pişmiş)



#### Haricots verts plats crus (35 g cuits)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (35 g cocidas)

فاصوليا خضراء مسطحة ذيئة (35غمطبوخ)

生豌豆=35克煮熟豌豆

çalı fasülyesi çiğ (35 g pişmiş)



#### 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)



#### Tomate en concentré

Tomato purée

Tomate concentrado

طماطم مر كزة

浓缩番茄酱

Konsantre domates (salça)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 30 g



#### **Asperge**

Asparagus

Esparrago

اله لا يون

芦笋

Kuşkonmaz



#### Chou-fleur

Cauliflower

Repollo en flor

قر ن بيط

花椰菜

Karnabahar



#### 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 cantida الكراث

葱头 (如果只用小量不用稱)

Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



#### Gombo ou Okra

Gumbo / okra

Okra o gombo

البانبة

秋葵

Bamya



## Igname

Yam

Pgname o dioscorea

یام

薯蕷

Japon (Hint) patatesi

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 30 g



Piment cru (60 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chili / pepper raw (60 g cooked) (free if used in small amount)

Pimiento- aji crudo (60 g cocido)

فلفل حارني (60 مطبوخ)

生辣椒 =60克煮熟 (如果只用小量不用稱)

Biber çiğ (60 g pişmiş)



Sal. Chicorée

Endive / chicory

Achicoria

الهند باء البرية

菊苣(红叶卷心苦苣)

Hindiba



#### Sal. Laitue

Lettuce

Lechuga

الخس

生菜

Marul



Sal. Laitue iceberg

Lettuce

Ensalada

冰山卷心生菜

Göbek 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 سدكارول

比利时苦苣

Bir çesit yeşil salata



#### Sal. Trévise

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata



#### **Topinambour**

Jerusalem artichoke

Topinambur o batata o marenquera

洋姜

Yer elması

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 35 g



#### Haricots beurre cuits (25 g crus)

Butter beans cooked (25 g raw)

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

ز بدة ال فول مط بوخ (25 غ ذيئة)

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)

ز بدة ال فول مط بوخ (25غ ذيئة)

煮熟奶油豌豆=25克牛

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)

فاصوليا خضراء مطبوخ (25غ ديئة)

煮熟青豆=25克生青豆

Yeşil börülce pişmiş(25 g çiğ)



#### Haricots verts plats cuits (25 g crus)

Porotos o judias o alubias verdes cocidas (25 g crudas)

فاصوليا خضراء مسطحة مطبوخ (25غ نيئة)

煮熟豌豆=25克生豌豆

çalı fasülyesi pişmiş (25 g çiğ)



#### **Panais**

Parsnip

Panais o pastanica

الجزر الابيض

芹菜萝卜(欧洲防风)

Yaban havucu

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### 35 g



## Poireau cru (65 g cuit)

Leek raw (65 g cooked)

Puerro crudo (65 g cocido)

كراث ني (65 غ مط بوخ)

生韭菜=65克煮熟

Pırasa çiğ (65 g pişmiş)



## Pousse de bambou cuite (20 g crue)

Bamboo shoot cooked (20 g raw)

Brotes de bambú (20 g cocido)

براعم الذيزران (20غني)

竹笋=20克生

Hint kamışı filizi pişmiş (20 g çiğ)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 40 g



**Betterave** 

Beetroot / Beet

Remolacha

البنجر أو الشمندر

甜菜头

Pancar



#### Céleri-rave

Celeriac

Apio-raiz

الكر فس مطبو

西芹菜头

Kereviz



### Chou rouge cuit (80 g cru)

Red cabbage cooked (80 g raw)

Repollo rojo cocido (80 g crudo)

كرمب احمر (80غ ني)

红叶椰菜=80克生

Kırmızı lahana pişmiş (80 g çiğ)



#### Fenouil

Fennel

Hinojo

الشمر (البسباس)

茴香

Rezene



#### Salsifis ou scorsonère

Scorzonera

Salsifis o barba de cabra

生細卷鴉蔥

Tekesakalı

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## **45** g



#### Chou de Chine ou pet-sai

Chinese cabbage

Repollo de China

المل فوف الصديني مطبخ

煮熟大白菜

çin lahanası



## 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

کو سة

節瓜

Kabak



#### Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكوسا فا

木薯

Manyoka

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **45** g



#### Pâtisson

Patty Pan

Patisson o alcachofa de Jerusalén o gorro de sacerdote o gorro de elect

西葫芦

Kabak



#### Raifort

Horseradish

Rabano picante

ال فجل الحار

辣根菜

Yabanturpu

## **50** g



#### Chou-rave

Kohlrabi

Repollo - raiz

قر د بیط اطرا ئی

椰菜根

Alabaş

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

#### **55** g



#### **Aubergine**

Aubergine / eggplant Berenjena

ال باذ نجان

茄子

Patlican



## Carotte crue (100 g cuite)

Carrot raw (100 g cooked)

Zanahoria cruda (100 g cocida)

جزر ني[100 غ مط بوخ]

生胡萝卜=100克煮熟

Havuç çiğ (100 g pişmiş)



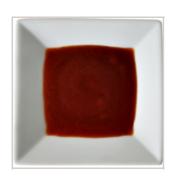
## Christophine ou chayote (légume antillais)

Chouchou

Chayote (legumbre de Antillas)

佛手瓜

şayot



#### Tomate en coulis

Tomato coulis

Tugo de tomate

طماطم مع لبة

番茄酱

Domates sosu

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

60 g



#### Citrouille / potiron cru (85 g cuit)

Pumpkin raw (85 g cooked)

Calabaza crudo (85 g cocido)

[قرع مط بوخ[85غ مط بوخة]

煮熟南瓜 = 85克煮熟

Bal kabağı çiğ (85 g pişmiş)



## Piment cuit (30 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chili / pepper cooked (30 g raw) (free if used in small amount)

Pimiento - aji cocido (30 g crudo)

ق أ فل حار مط بوخ (30 غ ني)

煮熟辣椒=30克生 (如果只用小量不用稱)

Biber pişmiş (30 g çiğ)



## Potimarron cru (85 g cuit)

Potimarron raw (85 g cooked)
Calabacin crudo (85 g cocido)
القرع مط بوخ[85غ مط بوخة]
煮熟南瓜 = 85克煮熟
Bal kabağı çiğ (85 g pişmiş)



#### Rutabaga

Swede / rutabaga Nabo- rutabaga الله الله الأحد فر 蔓菁(甘蓝) şalgam

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 65 g



#### Chou blanc

Cabbage

Repollo blanco

الكرم الأبيض

白椰菜

Beyaz lahana



# 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)



#### Poireau cuit (35 g cru)

Leek cooked (35 g raw)

Puerro cocido (35 g crudo)

كراث مط بوخ (35 غ ني)

煮熟韭菜=35克生

Pırasa pişmiş (35 g çiğ)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## **70** g



#### **Poivron**

Pepper

Pimiento morron

الفلفل

甜椒(青椒,红椒)煮熟

Biber



## 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)



## Tomate cuite (90 g crue)

Tomato cooked (90 g raw)

Tomate cocido (90 g crudo)

طماطم مط بوخة (90غ ذية)

煮熟番茄=90克生

Domates pişmiş (90 g çiğ)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## **75** g



## Banane plantain

Banana plantin

Banana o platano

موز الجنة

大蕉

Muz



## Fruit à pain (légume antillais)

Breadfruit

Fruto para pan (legumbre de Antilla)

ثمرة الخبز

面包菜

80 g



# Chou rouge cru (40 g cuit)

Red cabbage raw (40 g cooked)

Repollo rojo crudo (40 g cocido)

كرمب احمر [40غ مط بوخ]

红叶椰菜=40克煮熟

Kırmızı lahana çiğ (40 g pişmiş)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 85 g



#### Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (100 g cru)

Celery cooked (100 g raw)

Apio en rama cocido (100 g crudo)

الكر فس مط بوخ [100غ ني]

煮熟西芹菜茎=100克生

Kereviz sapı pişmiş (100 g çiğ)



## Citrouille / potiron cuit (60 g cru)

Pumpkin cooked (60 g raw)

Calabaza cocido (60 g crudo)

ا [ قرع مط بوخ [60غ ني]

煮熟南瓜 = 60克生

Bal kabağı pişmiş (60 g çiğ)



#### Potimarron cuit (60 g cru)

Potimarron cooked (60 g raw)

Calabacin cocido (60 g crudo)

القرعمط بوخ[60غ ني]

煮熟南瓜 = 60克生

Bal kabağı pişmiş (60 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

## 90 g



#### Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)

Endive / witloof

Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)

الهند باء

苦苣(茅菜)

Hindiba



## Tomate crue (70 g cuite)

Tomato raw (70 g cooked)

Tomate crudo (70 g cocido)

طماطم ذي ئة (70 غ مط بوخة)

生番茄=70克煮熟

Domates çiğ (70 g pişmiş)

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

## 100 g



#### Carotte cuite (55 g crue)

Carrot cooked (55 g raw)

Zanahoria cocida (55 g crudo)

جزر مط بوخ[55غ ني]

煮熟胡萝卜=55克生

Havuç pişmiş (55 g çiğ)



#### Céleri branche cru, coeur de céleri cru (85 g cuit)

Celery raw (85 g cooked)

Apio en rama crudo (85 g cuido)

الكر فس مط بوخ [85غ مط بوخ]

煮熟西芹菜茎=85克煮熟

Kereviz sapi çiğ (85 g pişmiş)



#### Radis noir

Horseradish

Rabanito o rabano negro

ال فجل الأسود

黑皮萝卜

Kara turp

105 g



#### Concombre

Cucumber

Pepino

الذيا

黄瓜

Salatalık

#### QUANTITE A PESER POUR 1 PART

# 115 g



## Navet cru (140 g cuit)

Turnip raw (140 g cooked)
Navo crudo (140 g cocido)
(140 g cocido)
(140 g cocido)
生夢 ト=140克煮熟
şalgam çiğ (140 g pişmiş)

## 140 g



# Navet cuit (115 g cru)

Turnip cooked (115 g raw) Navo ccocido (115 g crudo) (ししい を 115 は 注) 煮熟萝卜=115克生 şalgam pişmiş (115 g çiğ)

# 175 g



## Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

pickle sweet pepinillo الجيركين خيار صغير 鹹菜 Turşu

# LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG Légumes-champignons

#### LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

# Légumes-champignons

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

20 g



Cèpe



Pleurote

#### LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

# Légumes-champignons

QUANTITE A PESER POUR 1 PART

30 g



**Bolet orange** 



**Bolet rude** 



Chanterelle / girole

165 g



Oronge