



CONSENSUS GLUCIDES

LES LÉGUMES

 en téléchargement sur
www.sfeim.org

 en téléchargement sur
www.filiere-g2m.fr



Français
Anglais
Espagnol
Arabe
Chinois
Turc

Remerciements pour les traductions :

Traductions repises du consensus des protéines et acides aminés 2009
- Espagnol : Dr Maria PERALTA
- Arabe : Dr S. MAHMOUDI
- Chinois : Mme MANIERE (Interprète CHU AP-HP Robert debré)
- Turc : Mr et Mme CLERC (Parents de patient - HC Lyon)

Compléments traduction 2021 :

Google traduction

Parts obtenues à partir du calcul des médianes des teneurs glucidiques des sources de données suivantes :

(Les données pour les tables en ligne ont été consultées au 1^{er} semestre 2019)

- Table française CIQUAL
- Table allemande SFK (Souci - Fachmann - Kraut), version papier - 8ème édition
- Table canadienne FCEN (Fichier Canadien des Éléments Nutritifs)
- Table belge NUBEL Asbl, version papier, 6ème édition
- Table danoise Food data (frida.fooddata.dk), version 4, 2019, National Food Institute, Technical University of Denmark
- Table américaine USDA (United States Department of Agriculture)

Diététiciens remerciés pour ce travail collaboratif :

Florence Belleton (Venissieux)
Aline Dernis (Lille)
Sabine Dewulf (Paris)
Jérôme Dornègue (Venissieux)
Catherine Le Doussal (Caen)
Audrey Foucart (Bruxelles)
Laurent François (Paris)
Charlotte Garnier (Lyon)
Catherine Jouault (Angers)
Marion Lagarrigue (Toulouse)
Corentin Naud (Lyon)
Dominique Vincent (Strasbourg)

Les diététiciens membres de la Société Française pour l'étude des Erreurs Innées du Métabolisme (S.F.E.I.M.)
Les diététiciens affiliés à la filière nationale des Maladies rares héréditaires du Métabolisme G2m.

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW



Ail cru
Garlic raw
Ajo
موثلا
大蒜头
Sarmisak



Coeurs de palmier cru
Palm heart raw
Palmitos crudo
لي خنلا بولق
棕榈心
Hurma



Fèves pelées crues
Raw peeled broad beans
Habas peladas crudas
روشق مالم ا لوفلا
生去皮蠶豆
Ham soyulmuş bakla



Maïs (grains) cru
Maize / corn raw
Maiz o granos de choclos crudo
قرنلا
玉米
Misir



Maïs (épi) cru
Maize / corn on the cob raw
Maiz o granos de choclos crudo
قرنلا
玉米
Misir

CUITS COOKED



Ail cuit
Garlic cooked
Ajo cocido
موثلا
大蒜头
Sarmisak



Échalote cuite
French Shallot cooked
Chalota o cebollin cocido
شاركل
葱头 (如果只用少量不用稱)
Yaban sarmisağı (az miktar önemsiz)



Maïs (épi) cuit
Maize / corn on the cob cooked
Maiz o granos de choclos cocido
قرنلا
玉米
Misir



Panais cuit
Parsnip cooked
Panais o pastanica cocido
ضيبال رزجلا
芹菜萝卜 (欧洲防风)
Yaban havucu



Tomate en concentré
Tomato purée
Tomate concentrado
تركرم مطامط
浓缩番茄酱
Konsantre domates (salça)



Topinambour cuit
Jerusalem artichoke cooked
Topinambur o batata o marenquera cocido
خوبطمالا سدقلا فوشرخ
洋姜
Yer elması

5 g

3 g

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW



Betterave crue
Beetroot / Beet raw
Remolacha
ردنمشلا وأرجنبلا
甜菜头
Pancar



Échalote crue
French Shallot raw
Chalota o cebollin crudo
ثارفل
葱头 (如果只用少量不用稱)
Yaban sarmisağı (az miktar önemsiz)



Haricot beurre plat cru
Raw Flat Butter Beans
Frijoles De Mantequilla Planos Crudos
سويونلا هذبزلا بوبح
生扁黄油豆
Ham Yassi Tereyağlı Fasulye



Panais cru
Parsnip raw
Panais o pastanica crudo
ضيبال رزجلا
芹菜萝卜 (欧洲防风)
Yaban havucu



Pâtisson cru
Raw squash
Calabaza cruda
مخال شواوكسال
生南瓜
Çiğ kabak



Petits pois crus
Peas raw
Arvejas crudo
ءالزب
小豌豆
Bezelye

CUITS COOKED



Butternut cuite
Cooked butternut squash
Calabaza cocida
خوبطلمل اعرقل
煮熟的胡桃南瓜
Pişmiş balkabağı



Maïs (grains) cuit
Maize / corn cooked
Maiz o granos de choclos cocido
قرنلا
玉米
Mısır



Persil cuit
Parsley cooked
Perejil cocido
سنودوبلا
番荳荳 (如果只用少量不用稱)
Maydanoz (az miktar önemsiz)



Petits pois cuits
Peas cooked
Arvejas cocido
ءالزب
小豌豆
Bezelye



Salsifs cuits
Cooked salsify
Salsifí cocido
خوبطلمل بلصتلا
熟婆羅門參
Pişmiş salsifiye

10 g

5 g

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED

10 g

5 g



Raifort cru
Horseradish raw
Rabano picante crudo
راجل الجفلا
辣根菜
Yabanturpu



Salsifis ou scorzonère cru
Scorzonera raw
Salsifis o barba de cabra crudo
ماخل سدقلا فوشرخ
生細卷鴉蔥
Tekesakali



Topinambour cru
Jerusalem artichoke raw
Topinambur o batata o
marenquera crudo
ماخل سدقلا فوشرخ
洋姜
Yer elması



Artichaut cru
Artichoke raw
Alcachofa o alcauil
فوشرخلا
朝鮮薊 (百叶菜)
Enginar



Artichaut cuit
Artichoke cooked
Alcachofa o alcauil cocido
فوشرخلا
朝鮮薊 (百叶菜)
Enginar



Carotte crue
Carrot raw
Zanahoria cruda
[خوبطم غ 20] ين رزج
生胡萝卜 = 20克煮熟
Havuç çiğ (20 gr pişmiş)



Aubergine cuite
Aubergine / eggplant cooked
Berenjena cocido
ناجن ذابل
茄子
Patlican



Feuille de vigne crue
Vine leaf raw
Hoja de parra crudo
نينتلا قرو
葡萄叶
Üzüm yaprağı



Betterave cuite
Beetroot / Beet cooked
Remolacha cocido
ردنمشلا وأرجن بيل
甜菜头
Pancar

15 g

8 g

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED



Oignon cru
Onion raw
Cebolla crudo
لصبلا
洋葱
Soğan



Courge cuite
Cooked squash
Calabaza cocida
خوبطملا عرقل
煮熟的南瓜
Pişmiş kabak



Piments crus
Raw peppers
Pimientos crudos
مخال لفلفل
生辣椒
Çiğ biber



Fèves pelées cuites
Cooked peeled broad beans
Habas peladas cocidas
رشقم خوبطم لوف
煮熟的去皮蠶豆
Pişmiş soyulmuş bakla



Pissenlit cru
Dandelion
Pissenlit o dandelion crudo
ءابدنه
蒲公英
Karahindiba



Oignon cuit
Onion cooked
Cebolla cocido
لصبلا
洋葱
Soğan

15 g

8 g



Pois gourmands crus
Raw snow peas
Guisantes crudos
مخال اي جثلثا ءالزابلا
生豌豆
Çiğ kar bezelye



Piments cuits
Cooked peppers
pimientos cocidos
خوبطم لفلفل
熟辣椒
Pişmiş biber



Poivron rouge cru
Red pepper raw
Pimiento rojo crudo
لفلفل
甜椒(青椒,红椒)煮熟
Biber



Poireaux cuits
Cooked leeks
Puerros cocidos
خوبطم تارك
煮熟的韭菜
Pişmiş pırasa



Poivron rouge cuit
Red pepper cooked
Pimiento rojo cocido
لفلفل
甜椒(青椒,红椒)煮熟
Biber

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED

15 g

8 g



Radis rose cuit
Radish cooked
Rabanito o rabano rosa cocido
يدروال لاجفل
粉红皮小萝卜
Kırmızı turp



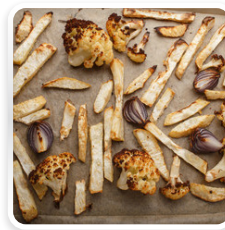
Céleri-rave cru
Celeriac raw
Apio- raiz
وبطم سفركل
西芹菜头
Kereviz



Carotte cuite
Carrot cooked
Zanahoria cocida
[ين غ10] خوبطم رزج
煮熟胡萝卜=10克生
Havuç pişmiş (10 gr çiğ)



Chou de Bruxelles cru
Brussels Sprout raw
Repollo de Bruselas
ليس كورب بمرک
布鲁塞尔抱子甘蓝(菜蓝)
Brüksel lahanası



Céleri-rave cuit
Celeriac cooked
Apio- raiz cocido
وبطم سفركل
西芹菜头
Kereviz



Chou rouge cru
Raw red cabbage
Repollo rojo crudo
ماخل ا فوفلمل
未加工的紅捲心菜
Çiğ kırmızı lahanası



Chou-rave cuit
Kohlrabi cooked
Repollo - raiz cocido
يئرطا طوبنرق
椰菜根
Alabaş



Choucroute crue
Raw sauerkraut
Chucrut crudo
ماخل ا فوفلمل للخم
生酸菜
çiğ lahanası turşusu



Endive cuite
Endive / witloof cooked
Endibia cocido (achicoria de
Bruselas o witloof)
ءابدنل
苦苣(芽菜)
Hindiba



Citrouille crue
Pumpkin raw
Calabaza / calabacin crudo
خوبطم عرقلا
煮熟南瓜
Bal kabağı çiğ



Haricots beurre cuits
Butter beans cooked
Porotos o judias o alubias
manteca cocidos
خوبطم لوفلا قديز
煮熟奶油豆
Sarı börülce pişmiş

20 g

10 g

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED



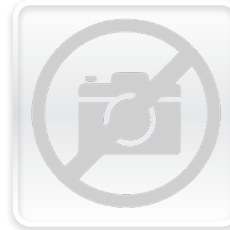
Haricots beurre crus
Butter beans raw
Porotos o judias o alubias
manteca crudos
هشيش لوفلا تدبز
生奶油豆
Sarı börülce çiğ



Haricots verts plats cuits
Cooked flat green bean
Porotos o judias o alubias
verdes cocidas
خوبطم ءحطسم ءارضخ ايلووصاف
煮熟豌豆
çalı fasülyesi pişmiş



Haricot vert plat cru
Raw flat green bean
Frijol verde plano crudo
ماخ ءحطسم ءارضخ ايلووصاف
生扁綠豆
Ham yassı yeşil fasulye



Pois plats cuits ou pois
gourmands cuits
Snow pea cooked
Guisantes o garbanzos cocidos
(ءخوبطم ءحطسم ءالزاب)
豌豆
Taze bezelye pişmiş



Navet cru
Turnip raw
Navo crudo
ين تغللا
生萝卜
Şalgam çiğ



Potimarron cuit
Potimarron cooked
Calabacin cocido
خوبطم عرقلا
煮熟南瓜
Bal kabağı pişmiş

20 g

10 g



Poireau cru
Leek raw
Puerro crudo
ين تارك
生韭菜
Pirasa çiğ



Potiron cuit
Potimarron cooked
Calabacin cocido
خوبطم عرقلا
煮熟南瓜
Bal kabağı pişmiş



Poivron jaune cru
Yellow pepper raw
Pimiento amarillo crudo
لفللا
甜椒(青椒,红椒)煮熟
Biber



Sal. Scarole cuite
Escarole cooked
Escarola cocido
لورالكسال
比利时苦苣
Bir çeşit yeşil salata



Rutabaga cru
Swede / rutabaga raw
Nabo- rutabaga crudo
رفصلا تغللا
蔓菁克煮熟
Şalgam çiğ

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED



Butternut crue
Raw butternut
Nuez cruda
ماخلا زوجلا
生胡桃
Çiğ balkabağı



Chou rouge cuit
Cooked red cabbage
Col roja cocida
خوبطم رمحا فوفلم
煮熟的紅捲心菜
Pişmiş kırmızı lahanana



Chou blanc cru
Cabbage raw
Rapollo blanco
ضيبال مرگلا
白椰菜
Beyaz lahanana



Citrouille crue
Pumpkin raw
Calabaza cruda
خوبطم عرقلا
煮熟南瓜
Bal kabağı, çiğ



Courge crue
Raw squash
Calabaza cruda
ماخلا ش اوکسالا
生南瓜
Çiğ kabak



Fenouil cuit
Cooked fennel
Hinojo cocido
خوبطم رمش
熟茴香
Pişmiş rezene

25 g

13 g



Gombo ou Okra cru
Gumbo / okra raw
Okra o gombo crudo
هين ابل
秋葵
Bamya



Navet cuit
Turnip cooked
Navo cocido
خوبطم تفلا
煮熟萝卜
Şalgam pişmiş



Haricots verts crus
French beans raw
Porotos o judias o alubias
verdes crudos
هين ارض ايلوصاف
生青豆
Yeşil börülce çiğ



Pâtisson cuit
Patty Pan cooked
Patisson o alcachofa de
Jerusalén cocido
خوبطملا عرقلا
西葫芦
Kabak pişmiş



Potiron cru
Potimarron raw
Calabacin crudo
خوبطم عرقلا
煮熟南瓜
Bal kabağı çiğ



Poivron vert cuit
Cooked green pepper
Pimiento verde cocido
خوبطم رضخا لفلف
煮熟的青椒
Pişmiş yeşil biber

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED

25 g

13 g



Rutabaga cuit
Cooked rutabaga
colinabo cocido
ةخوبطم اجاباتور
煮熟的大頭菜
Pişmiş turta



Tomate en coulis
Tomato coulis
Jugo de tomate
قبلم طامط
番茄醬
Domates sosu



Chou rave cru
Raw kohlrabi
Colinabo crudo
ماخ بنرك
生大頭菜
ham alabaş



Choux de Bruxelles crus
Raw Brussels sprouts
Coles de bruselas crudas
ماخل لسكورب بنرك
生球芽甘藍
Çiğ Brüksel lahanası



Chou vert frisé cru
kale raw
Rpollo verde rizado crudo
ين بنرك
绿叶卷心菜
Yeşil kıvrıkcık lahana çiğ



Chou vert frisé cuit
Kale cooked
Rpollo verde rizado cocido
وبطم بنرك
绿叶卷心菜
Yeşil kıvrıkcık lahana pişmiş

30 g

15 g



Christophine ou chayote crue
Christophine or raw chayote
Christophine o chayote crudo
ماخ توياش وأني فوتس يرك
Christophine 或生佛手瓜
Christophine veya ham chayote



Coeur de palmier cuit
Cooked heart of palm
Palmito al horno
ليخل لبلق زبخ
烤棕櫚心
Palmiyenin pişmiş kalbi



Persil cru
Raw Parsley
Perejil
سنودق بلا
番荳荳
Maydanoz



Pissenlit cuit
Cooked dandelion
Diente de león cocido
ةخوبطم اءابنهل
煮熟的蒲公英
Pişmiş karahindiba

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED



Poivron vert cru
Raw green pepper
Pimiento verde crudo
ءين رضخ لفلف
未加工的青椒
Çiğ yeşil biber



Salade pourpier cuite
Cooked purslane salad
Ensalada de verdolaga cocida
ءءوبطملا ءلءرلا ءطلس
煮熟的馬齒莧沙拉
Pişmiş semizotu salatası



Potimarron cru
Raw pumpkin
Calabaza cruda
مءءل نءىءقوءلا
生南瓜
Çiğ kabak



Radis noir cru
Raw black radish
Rábano negro crudo
مءءل اءوس أءل لءءفلا
未加工的黑蘿蔔
Çiğ siyah turp



Salade Trévisse crue
Raw Treviso Salad
Ensalada Treviso cruda
ءءءءن وءىءفءرء ءطلس
生特雷維索沙拉
Çiğ Treviso salatası



Soja germé cru
Raw sprouted soybeans
Soja germinada cruda
مءءل اءى وءصلا لوف ءءءنء
生髮芽大豆
Ham filizlenmiş soya fasulyesi

30 g

15 g

35 g

18 g



Aubergine cuite
Baked eggplant
berenjena al horno
ءوبءم ناءءنءاب
烤茄子
Fırında patlıcan



Brocoli cuit
Cooked broccoli
El brócoli cocinado
ءءوبطملا ءءىءنءرءل
熟的花椰菜
Pişmiş brokoli

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW



Céleri branche cru, coeur de
Céleri cru
Celery raw
Apio en rama crudo
خوبطم سفركل
西芹菜茎
Kereviz sapi çiğ



Chou romanesco cru
Raw romanesco cabbage
Repollo romanesco crudo
ماخ وكسن اچور فوفلم
生羅馬捲心菜
çiğ romanesco lahana



Fenouil cru
Raw fennel
Hinojo crudo
ماخ ارمشلا
生茴香
Çiğ rezene



Girolle crue
Chanterelle raw
Rebozuelo crudo
ماخ ليريتناش
雞油菌原料
Cantharellus cibarius çiğ



Pousse de bambou crue
Bamboo shoot raw
Brotos de bambú crudos
نارزى خال مع ارب
竹笋
Hint kamişı filizi



Tomate cerise crue
Raw cherry tomato
Tomate cherry crudo
ماخ ةيزرك مطامط
未加工的櫻桃番茄
Çiğ kiraz domates

CUITS COOKED



Chou blanc cuit
Cooked white cabbage
Repollo blanco cocido
خوبطم ضريبا فوفلم
煮熟的白菜
Pişmiş beyaz lahana



Chou romanesco cuit
Cooked romanesco cabbage
Col romanesco cocida
خوبطم وكسن اچور فوفلم
煮熟的羅馬捲心菜
Pişmiş romanesco lahana



Concombre cuit
Cooked cucumber
Pepino cocido
خوبطم رايخ
خوبطم رايخ
Pişmiş salatalık



Haricots verts cuits
French beans cooked
Porotos o judias o alubias
verdes cocidos
خوبطم ارضخ ايلوصاف
煮熟青豆
Yeşil börülce pişmiş



Salade trévisse cuite
Cooked treviso salad
Ensalada treviso cocida
خوبطم وزيفيرت تطلس
熟特雷維索沙拉
Pişmiş treviso salatası



Soja germé cuit
Sprouted cooked soybeans
Soja cocida germinada
خوبطم ايلوصلالوف تبنت
發芽熟黃豆
Filizlenmiş pişmiş soya
fasulyesi

35 g

18 g

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED

35 g

18 g



Tomate cerise cuite
Cooked cherry tomato
Tomate cherry cocido
ةخوبطم ةيزرك مطامط
煮熟的櫻桃番茄
Pişmiş kiraz domates



Tomate cuite
Cooked tomato
Tomate cocido
ةخوبطم مطامط
熟番茄
Pişmiş domates



Chou-fleur cuit
Cauliflower cooked
Rpollo en flor cocido
طيبنرق
花椰菜
Karnabahar pişmiş



Céleri branche cuit, coeur de
céleri cuit
Celery cooked
Apio en rama cocido
ةخوبطم سفركلا
西芹菜茎
Kereviz sapı pişmiş

40 g

20 g



Tomate crue
Raw tomato
Tomate crudo
ةئين مطامط
生番茄
Çiğ domates



Salade iceberg cuite
Cooked iceberg salad
Ensalada iceberg cocida
ةخوبطم جري بسيا ةطلس
煮熟的冰山沙拉
Pişmiş buzdağı salatası



Asperge crue
Raw asparagus
Espárragos crudos
ماخلا ونويللا
生蘆筍
Çiğ kuşkonmaz



Christophine ou chayotte cuite
Cooked christophine or chayote
Christophine o chayote cocido
واخوبطملا ني فوتس يرك
توياش
煮熟的克里斯托芬或佛手瓜
Pişmiş Christophine veya chayote

45 g

23 g



Avocat cru
Raw avocado
Aguacate crudo
ماخلا وداكوفال
生鱈梨
Çiğ avokado



Salade trévisse cuite
Cooked treviso salad
Ensalada treviso cocida
ةخوبطم وزيفيرت ةطلس
熟特雷維索沙拉
Pişmiş treviso salatası

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED



Brocoli cru
Raw broccoli
Brócoli crudo
ماخلا يلكوربلا
生西蘭花
Çiğ brokoli



Courgette crue
Raw zucchini
Calabacín crudo
هتيين قسوك
生西葫蘆
Çiğ kabak



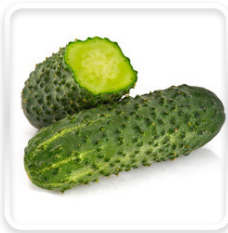
Salade iceberg crue
Raw iceberg salad
Ensalada iceberg cruda
هتيين جرييسيا قطلس
生冰山沙拉
Çiğ buzdağı salatası



Salade mâche crue
Raw lamb's lettuce
Lechuga de cordero cruda
ين ناض س خ
生羊肉萵苣
Çiğ kuzu marul

45 g

23 g



Cornichon cru
Raw pickle
Pepinillo crudo
ماخ للخم
生泡菜
Çiğ turşu



Blette cuite
Chard cooked
Acelga cocida
خوبطم دراش
甜菜煮熟
Pazı pişmiş

50 g

25 g



Endive crue
Raw endive
Escarola cruda
ماخلا اءابدنلا
生菊苣
Çiğ hindiba



Chou-fleur cuit
Cauliflower cooked
Rapollo en flor cocido
طيبنرق
花椰菜
Karnabahar pişmiş

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED



Olive noire crue
Raw black olive
Aceituna negra cruda
ماخ دوساً نوتيز
生黑橄欖
Ham siyah zeytin



Cornichon (conserven)
Pickle (canned)
Pepinillo (enlatado)
بيل عم) للخم
泡菜 (罐頭)
Turşu (konserve)



Salade chicorée rouge crue
Raw red chicory salad
Ensalada de achicoria roja cruda
ماخل اءارمحل اءابنهل فطلس
生紅菊苣沙拉
Çiğ kırmızı hindiba salatası



Gombo ou okra cuit
Cooked okra or okra
Okra cocida
خوبطم ةيماب وأ ةيماب
煮熟的秋葵或秋葵
Pişmiş bamya veya bamya



Salade roquette crue
Raw arugula salad
Ensalada de rúcula cruda
ةييين ري جرج فطلس
生芝麻菜沙拉
Çiğ roka salatası

50 g

25 g



Champignon de Paris cru
Raw button mushroom
Champiñón crudo
ءين رطف
未加工的蘑菇
Ham düğme mantar



Asperge cuite
Cooked asparagus
Espárragos cocidos
خوبطملا نويلهلا
熟蘆筍
Pişmiş kuşkonmaz



Chou de Chine ou pet-sai cru
Chinese cabbage raw
Rapollo de china crudo
ين ينين يصل ا فوفللا
大白菜
Çin lahanası çiğ



Choucroute cuite
Cooked sauerkraut
Chucrut cocido
خوبطملا فوفللا للخم
煮熟的酸菜
Pişmiş lahanası turşusu

55 g

28 g



Cresson cru
Raw watercress
Berro crudo
ماخل ري جرجلا
生豆瓣菜
Çiğ su teresi



Feuille de vigne cuite
Cooked vine leaf
Hoja de vid cocida
خوبطم بنع قرو
煮熟的藤葉
Pişmiş asma yaprağı

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS RAW

CUITS COOKED

55 g

28 g



Olive verte crue
Raw green olive
Aceituna verde cruda
ماخ رضخأ نوتيز
未加工的綠橄欖
Ham yeşil zeytin



Pousse de bambou cuite
Bamboo shoot cooked
Brotos de bambú
نارزي خلا م عارب
竹笋
Hint kamışı filizi pişmiş

60 g

30 g



Radis rose cru
raw pink radish
rábano rosado crudo
ماخلا يدرولا ل جفلا
未加工的粉紅色蘿蔔
çiğ pembe turp



Courgette cuite
Cooked zucchini
Calabacín cocido
ةخوبطم قسوك
煮熟的西葫蘆
Pişmiş kabak

65 g

33 g



Cive crue
Cive raw
Cive crudo
ماخلا
生的
Çiğ çiğ



Concombre cru
Raw cucumber
Pepino crudo
ماخ رايخ
生黃瓜
Çiğ salatalık

75 g

38 g



Épinard cru
Raw spinach
Espinacas crudas
ماخلا خن ايسلا
生菠菜
Çiğ ispanak



Épinard cuit
Cooked spinach
Espinacas cocidas
ةخوبطملا خن ايسلا
煮熟的菠菜
Pişmiş ispanak



Ortie crue
Raw nettle
Ortiga cruda
ماخلا صارقلا تابن
生蓴麻
Çiğ ısırgan

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED

75 g

38 g



Salade laitue crue
Raw lettuce salad
Ensalada de lechuga cruda
ماخلا س خلا قطلس
生菜沙拉
Çiğ marul salatası

85 g

43 g



Salade laitue romaine crue
Raw romaine lettuce salad
Ensalada de lechuga romana cruda
ماخلا ين امورلا س خلا قطلس
生苣荬菜沙拉
Çiğ marul salatası



Cresson cuit
Cooked watercress
Berros cocidos
خوبطملا ري جرجلا
煮熟的豆瓣菜
Pişmiş su teresi

100 g

50 g



Salade pourpier crue
Raw purslane salad
Ensalada de verdolaga cruda
قئينلا نيل جرجلا قطلس
生馬齒莧沙拉
Çiğ semizotu salatası

135 g

68 g



Chou chinois cuit
Cooked chinese cabbage
Col china cocida
خوبطملا ين ي ص فوفلم
煮熟的白菜
Pişmiş çin lahanası

140 g

70 g



Oseille crue
Raw sorrel
Acedera cruda
ماخ ضيم ح
生酢漿草
Çiğ kuzukulağı

145 g

73 g



Blette crue
Raw chard
Acelga cruda
ماخلا قلسلا
生甜菜
Ham pazu



Champignon de Paris cuit
Button mushroom cooked
Champiñón cocido
خوبطملا رطفلا رز
蘑菇煮熟
Düğme mantar pişmiş

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED

170 g

85 g



Ortie cuite
Cooked nettle
Ortiga cocida
خوبطملا ص ارقول ا تابن
煮熟的蕁麻
Pişmiş ısırgan

300 g

150 g



Oseille cuite
Cooked sorrel
Acedera cocida
خوبطم ضي م ح
煮酢漿草
Pişmiş kuzukulağı

335 g

168 g



Salade scarole crue
Raw escarole salad
Ensalada cruda de escarola
ماخلا لورالكس ا قطلس
生蝸牛沙拉
Çiğ escarole salatası



Tomate en concentré cru
Tomato in raw concentrate
Tomate en crudo concentrado
ماخلا زيكرتلا يف مطامطلا
生濃縮番茄
Ham konsantre domates



Avocat cuit
Cooked avocado
Aguacate cocido
خوبطملا وداكوفال ا
熟鱈梨
Pişmiş avokado

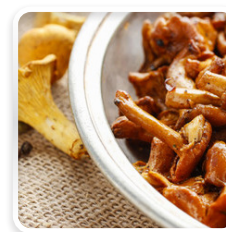
Sans valeur



Tomate en coulis cru
Tomato in raw concentrate
Tomate en crudo concentrado
ماخلا زيكرتلا يف مطامطلا
生濃縮番茄
Ham konsantre domates



Cive cuite
Cooked chives
Cebollines cocidos
خوبطملا رم عمل ا موثلا
煮熟的韭菜
Pişmiş frenk soğanı



Girolle cuite
Cooked chanterelle
Rebozuelos cocidos
خوبطملا ليري تن اش
煮熟的雞油菌
Pişmiş Cantharellus cibarius

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED



Haricot beurre plat cuit
Cooked flat butter bean
Grano de mantequilla plano cocido
تدبزل اب خوبطم لوف
煮熟的扁豆
Pişmiş yassı tereyağlı fasulye



Olive noire cuite
Cooked black olive
Aceituna negra cocida
خوبطم دوسا نوتيز
熟黑橄欖
Pişmiş siyah zeytin



Olive verte cuite
Cooked green olive
Aceituna verde cocida
خوبطم رضخا نوتيز
煮熟的綠橄欖
Pişmiş yeşil zeytin



Poivron jaune cuit
Cooked yellow pepper
Pimiento amarillo cocido
خوبطم رفصا لفلف
煮熟的黃胡椒
Pişmiş sarı biber



Radis noir cuit
Cooked black radish
Rábano negro cocido
خوبطملا دوسا ل جفلا
煮熟的黑蘿蔔
Pişmiş siyah turp



Raifort cuit
Cooked horseradish
Rábano picante cocido
خوبطملا ل جفلا
煮熟的辣根
Pişmiş yaban turpu

Sans valeur

Les légumes

LISTE DES PARTS DE GLUCIDES

QUANTITÉ À
PESER POUR

1 part

1/2 part

CRUS
RAW

CUITS
COOKED



Salade laitue cuite
Cooked lettuce salad
Ensalada de lechuga cocida
خوبطم ا سخل ا ةطلس
煮熟的生菜沙拉
Pişmiş marul salatası



Salade romaine cuite
Cooked Romaine Salad
Ensalada Romana Cocida
ةخوبطم نيهور ةطلس
熟羅馬沙拉
Pişmiş Roma Salatası



Salade mâche cuite
Cooked lamb's lettuce
Canónigos cocidos
ةخوبطم س خ
煮熟の羊肉莴苣
Pişmiş kuzu marul



Salade roquette cuite
Cooked arugula salad
Ensalada de rúcula cocida
ةخوبطم ري جرج ةطلس
熟芝麻菜沙拉
Pişmiş roka salatası

Sans valeur