

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Fruits au sirop
45 g	Litchis au sirop
55 g	Abricot au sirop
80 g	Mangues au sirop
100 g	Framboises au sirop
105 g	Cerises au sirop
110 g	Fraises au sirop
	Mandarines au sirop
130 g	Airelles au sirop
155 g	Ananas au sirop
165 g	Figues au sirop
	Pêche au sirop
180 g	Pamplemousse au sirop
205 g	Myrtilles au sirop
230 g	Raisins au sirop
835 g	Prunes au sirop
1250 g	Poires au sirop

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Fruits frais
25 g	Abricot frais
	Fruit de la passion
	Pomme cannelle (fruit antillais)
	Sapote
30 g	Carambole (fruit antillais)
	Kumquat (fruits antillais)
35 g	Goyave
40 g	Cassis
	Corossol (fruit antillais)
	Figue de Barbarie (fruit antillais)
	Groseilles
	Kiwi
	Mûre
	Pastèque
45 g	Datte fraîche
	Framboise
55 g	Grenade
60 g	Mangue
65 g	Litchi
	Sapotille (fruit antillais)
70 g	Citron
	Clémentine/mandarine/tangerine
	Orange
75 g	Kaki
	Mirabelle
80 g	Cerise
	Citron lime (fruit antillais)
85 g	Figue fraîche
	Pêche
95 g	Ananas frais
	Baie de sureau
	Fraise
	Raisin blanc
	Raisin noir
100 g	Papaye
	Rhubarbe
110 g	Nèfle du Japon
135 g	Coing
140 g	Quénette (fruit antillais)

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Fruits frais
145 g	Nashi
	Poire
155 g	Nectarine/Brugnon
	Pamplemousse
	Prune
190 g	Pomme
215 g	Myrtille

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Légumes
10 g	Ail
	Champignon de Paris
	Chou vert frisé
	Civette
	Petits pois
	Pois gourmands
15 g	Artichaut
	Brocoli
	Chou de Bruxelles
	Chou romanesco
	Epinard
	Frites cuites "maison" (légumes)
	Maïs épi
	Persil cru
	Pissenlit
Pommes de terre rissolées (légumes)	
20 g	Asperge
	Avocat
	Chataîgne (légume)
	Crosnes
	Echalote
	Frites surgelées pré-cuites
	Germes de soja
	Haricot beurre
	Haricot beurre plat
	Haricot vert cru
	Haricot vert plat
	Maïs (grains)
	Oseille
	Pomme de terre
	Pousse de bambou
Salade cresson	

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Légumes
25 g	Bette ou carde
	Chou-fleur
	Riz complet cuit
	Salade chicorée
	Salade iceberg
	Salade laitue
	Salade laitue romaine
	Salade mâche
	Salade pourpier
	Salade scarole
	Salade trévisé
	Tomate en concentré
	Topinambour
30 g	Chou de Chine
	Cœur de palmier cru
	Feuille de vigne crue
	Gombo cru (légume antillais)
	Panais cru
	Patate douce
	Piment cru
	Poireau cru
Raifort cru	
35 g	Céleri rave cru
	Céleri rave cuit
	Chou rouge cuit
	Courgette crue
	Courgette cuite
	Haricot beurre cuit
	Haricot beurre plat cuit
	Haricot vert cuit
	Haricot vert plat cuit
	Pâtisson
Riz cuit	
Taro cru	
40 g	Betterave
	Chou blanc
	Fenouil cru
	Igname (légume antillais)
	Makabo
Salsifis	
45 g	Citrouille crue
	Oignon cru
	Oignon cuit

## Liste des parts de lysine

1 part = 25 mg de lysine

Quantité à peser pour 1 part	Légumes
50 g	Piment cuit
	Tomate en coulis
55 g	Carotte crue
	Chou rouge cru
	Manioc
60 g	Poireau cuit
	Poivron
	Rutabaga
65 g	Aubergine
	Citrouille cuite
	Fruit à pain (légume antillais)
	Tomate cerise cuite
	Tomate cuite
70 g	Banane verte (légume antillais)
	Endive
	Navet cru
	Radis rose
80 g	Céleri branche
	Tomate cerise crue
	Tomate crue
85 g	Christophine ou chayote (légume antillais)
	Concombre
	Radis noir
90 g	Navet cuit
100 g	Carotte cuite
110 g	Taro cuit
175 g	Cornichon