

Fruits au sirop

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Litchis au sirop

Lychee canned

Litchi jarabe

140 g



Myrtilles au sirop

Blueberry canned

Mirtilla o arandano jarabe



Framboises au sirop

Raspberry canned

Frambuesa jarabe

150 g



Cerises au sirop

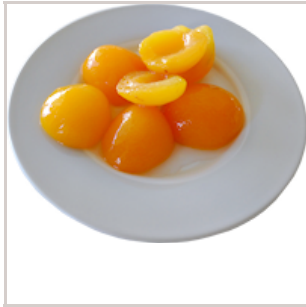
Cherry canned

Cereza jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

155 g



Abricot au sirop
Apricot canned
Damazco jarabe

160 g



Figues au sirop
Common fig canned
Higo jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

175 g



Pamplemousse au sirop

Grapefruit canned

Pomelo jarabe



Fraises au sirop

Strawberry canned

Frutilla jarabe



Prunes au sirop

Plum canned

Ciruela jarabe

185 g



Airelles au sirop

Cranberry canned

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

200 g



Raisins au sirop
Grape canned
Uva jarabe

220 g



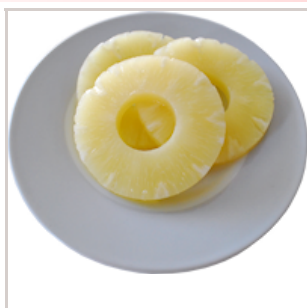
Pêches au sirop
Peach canned
Durazno jarabe

250 g



Mandarines au sirop
Mandarin canned
Mandarina jarabe

285 g



Ananas au sirop
Pineapple canned
Ananas jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

500 g



Poires au sirop

Pear canned

Pera jarabe

Fruits frais

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Goyave
Guava
Guayabas
جوافة
番石榴
Guava

45 g



Pomme cannelle
Sugar-apple, sweetsop
Manzana canela
التفاح بالقرفة
肉桂苹果
Tarçın elması



Fruit de la passion ou grenadille
Passion fruit
Fruto de la pasión o granadina
فاكهة العاطفة
西番莲或迪利亚
Granadilla meyvesi



Sapote
Sapote
Sapota
人心果
Sıtma ağacı yemişi

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Kumquat

Kumquat

Quinoto

البر تقال النهدبي

金橘

Kamkat

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

70 g



Cassis
Blackcurrant
Casis
كاسي
黑加仑子
Frenk üzümü



Abricot
Apricot
Damazco
مشمش
杏
Kayısı



Groseille ou gabelle rouge et blanche
Redcurrant, gooseberry
Grosella negra o blanca
كشمشة
醋栗
Frenk üzümü



Mûre
BlackBerry
Mora
توتة
黑莓(桑葚)
Dut

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

75 g



Figue de Barbarie ou Nopale

Prickly pear

Higo de Barbaria

التين البري

柏柏尔无花果

Hint inciri

80 g



Framboise

Raspberry

Frambuesa

التوت

覆盆子

Frambuaz

85 g



Kiwi

Kiwi

Kiwi

كوي

猕猴桃(奇异果)

Kivi

90 g



Banane

Banana

Banana

موز

香蕉

Muz

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

95 g



Nectarine / Brugnion

Nectarine

Nectarina

الخوخة

油桃

Tüysüz şeftali



Carambole ou fruit étoile

Star fruit

Carambola o fruta estrella

نجمة الفاكهة

杨桃

Yıldız meyve



Cerise

Cherry

Cereza

الكرز

櫻桃

Kiraz

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

100 g



Litchi

Lychee

Litchi

ليتشى (ثمرة صيدانية)

荔枝

Bir cins çam ağacı meyvesi



Corossol

Soursop

Guanábana o anona de México

سوب

番荔枝

Sirsak

105 g



Grenade

Pomegranate

Granada

جرينادا

石榴

Nar

110 g



Pêche

Peach

Durazno

الخوخ

桃子

şeftali

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

120 g



Melon
Honeydew melon
Melon
ال بط يبح (الشمام)
甜瓜(香瓜)
Kavun

125 g



Orange
Orange
Naranja
بر نقال
橙
Portakal

130 g



Figue
Common fig
Higo
التين
无花果
Incir

135 g



Mirabelle
Mirabelle plum
Ciruela mirabel
黄香李
Sarı renkli küçük tatlı erik

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g



Baie de sureau

Elderberry

Baya

ثمر البلسان

Mürver



Clémentine / Mandarine / Tangerine

Clementine / Mandarin / Tangerine

Clementina / Mandarina / Tanga

البرتقال / يوسفى

柑/桔



Citron lime

Lime

Lima -limon

اللايمون الجير

青柠檬

Acı sulu limon



Prune

Plum

Ciruela

خوخ مجفف

李子

Erik



Citron

Lemon

Limon

اللايمون

柠檬

Limon

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g



Myrtille

Blueberry

Mirtilla o arandano

عندبيرة

越桔(蓝莓)

Ayı üzümü, çay üzümü



Raisin blanc et noir

White and black grape

Uva blanca y negra

عندب ابيض او اسود

白色或黑色葡萄

Beyaz ve kara üzüm

150 g



Fraise

Strawberry

Frutilla

الفرولة

草莓

çilek

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

155 g



Pamplemousse rose

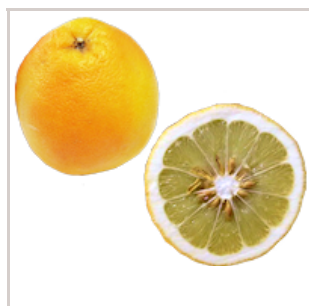
Red grapefruit

Pomelo rosa

لمونة هندية وردية

粉红柚子(西柚)

Pembe greylfurt



Pamplemousse blanc

White grapefruit

Pomelo blanco

لمونة هندية بيضاء

白柚子(西柚)

Beyaz greylfurt

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Pastèque
Watermelon
Sandia
ال بطيخ
西瓜
Karpuz



Rhubarbe
Rhubarb
Rubarba

大黄
Ravent, ışgın



Papaye
Papaya
Papaya
با بايا
木瓜
Papaya

170 g



Kaki
Persimmon
Caqui
كأكي
柿子
Hurma

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

185 g



Ananas
Pineapple
Ananas
اناناس
菠萝
Ananas

195 g



Mangue
Mango
Mango
مانجو
芒果
Mango

200 g



Nashi ou poire asiatique
Asian pear

225 g



Sapotille
Zapota o sapota
人心果
Sıtma ağacı yemişı

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

230 g



Nèfle du Japon
Medlar
Nefle
الكادنيا
日本欧楂
Muşmula, döngel

250 g



Coing
Quince
Membrillo
سد فرجل
榲桲 (语欧洲木瓜)
Ayva

260 g



Poire
Pear
Pera
الاجاص
梨
Armut

370 g



Pomme
Apple
Manzana
التفاح
苹果
Elma

Légumes naturels

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

15 g



Petits pois

Peas

Arvejas

بزلاء

小豌豆

Bezelye



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)

الثوم

大蒜头(如果只用小量不用稱)

Sarmısak (az miktar önemsiz)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

25 g



Chou de Bruxelles
Brussels Sprout
Repollo de Bruselas
كرمب بروكسل
布鲁塞尔抱子甘蓝(苜蓝)
Brüksel lahanası



Artichaut
Artichoke
Alcachofa o alcaucil
الخرشوف
朝鲜蓟(百叶菜)
Enginar



Tomate en concentré
Tomato purée
Tomate concentrado
طماطم مركزة
浓缩番茄酱
Konsantre domates (salça)



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)
الكرفس (يأكل بكميات صغيرة)
葱(如果只用小量不用稱)
Taze sarmısak (az miktar önemsiz)



Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (35 g crus)
Snow pea cooked (35 g raw)
Guisantes o garbanzos cocidos (35 g crudos)
بازلاء مسطحة مطبوخة(35 غ ني)
豌豆=35克生
Taze bezelye pişmiş (35 g çiğ)

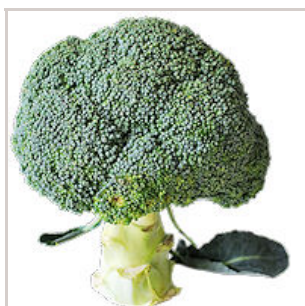
Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Chou romanesco
Cabbage romanesco
Repollo en flor romano
قرنبيط روما ناسكو
绿花椰菜
Roman karnabaharı



Brocoli
Winter cauliflower
Brocoli
القرنبيط الأخضر أو بروكلي
芥兰花
Brokoli



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)
البدونس
番芫荽 (如果只用少量不用稱)
Maydanoz (az miktar önemsiz)



Champignon de Paris cru (50 g cuit)
Cultivated mushroom raw (50 g cooked)
Hongo de Paris crudo (50 g cocido)
الفطر البستاني (50 مطبوخ)
巴黎蘑菇=50克煮熟
Mantar (kültür) çiğ (50 g pişmiş)



Chou vert frisé cru (50 g cuit)
kale raw (50 cooked)
Repollo verde rizado crudo (50 g cocido)
كرنب ني [50 غ مطبوخ]
绿叶卷心菜=50克煮熟
Yeşil kıvrıkcık lahana çiğ (50 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Épinards

Spinach

Espinaca

السبانخ

菠菜

Ispanak



Pissenlit

Dandelion

Pissenlit o dandelion

هندباء

蒲公英

Karahindiba

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

35 g



Maïs

Maize / corn

Maiz o granos de choclos

الذرة

玉米

Mısır



Raifort

Horseradish

Rabano picante

الفجل الحار

辣根菜

Yabanturpu



Pois plats crus ou pois gourmands crus (25 g cuits)

Snow pea raw (25 g cooked)

Guisantes o garbanzos crudos (25 g cocidos)

بازلاء مسطحة نيئة (25 مطبوخ)

豌豆=25克煮熟

Taze bezelye çiğ (25 g pişmiş)



Crosne

Knotroot

Crosne

草石蚕

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Haricots verts plats crus (65 g cuits)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (65 g cocidas)

فاصوليا خضراء مسطحة نيئة (65 غمط بوخ)

生豌豆=65克煮熟豌豆

çalı fasülyesi çiğ (65 g pişmiş)



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)

الكرات

葱头 (如果只用小量不用稱)

Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



Haricots beurre plats crus (65 g cuits)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (65 g cocidos)

زبدة الفول نيئة (65 غمط بوخ)

生奶油豌豆=65克煮熟

Sarı düz fasülye çiğ (65 g pişmiş)



Sal. Cresson

Watercress

Berro

الجرير

西洋菜

Tere, tere otu



Haricots beurre crus (65 g cuits)

Butter beans raw (65 g cooked)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (65 g cocidos)

زبدة الفول نيئة (65 غمط بوخ)

生奶油豆=65克煮熟

Sarı börülce çiğ (65 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Asperge

Asparagus

Esparrago

الهليون

芦笋

Kuşkonmaz



Pousse de bambou crue (55 g cuite)

Bamboo shoot raw (55 g cooked)

Brotos de bambú crudos (55 g cocido)

براعم الذيزران (55 غمط بوخ)

竹笋=55克煮熟

Hint kamışı filizi çiğ (55 g pişmiş)



Coeurs de palmiers

Palm heart

Palmitos

قلوب النخيل

棕櫚心

Hurma / Mandalina



Haricots verts crus (65 g cuits)

French beans raw (65 g cooked)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (65 g cocidos)

فاصوليا خضراء نيئة (65 غمط بوخ)

生青豆=65克煮熟青豆

Yeşil börülce çiğ (65 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Oseille

Sorrel

Rumex o oseile espinaca

الحميض

酸模

Kuzu kulağı



Bette ou carde

Chard ou swiss chard

Acelga

الشوندرية

瑞士白菜(甜菜)

Pazi



Topinambour

Jerusalem artichoke

Topinambur o batata o marenquera

洋姜

Yer elması



Germe de soja (haricots mango)

Beanshouts

Germen de soja (porotos)

فول الصويا

豆芽

Soya fasülyesi



Pomme de terre crue (60 g cuite)

Potato raw (60 g cooked)

Patata o papas cruda (60 g cocida)

بطاطا (60 مطبوخ)

土豆=60克煮熟

Patates çiğ (60 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Chou-fleur cru (55 g cuit)

Cauliflower raw (55 g cooked)

Repollo en flor crudo (55 g cocido)

قرنبيط [55 غ مط بوخ]

花椰菜=55克煮熟

Karnabahar çiğ (55 g pişmiş)



Sal. Mâche

Lamb's lettuce

Mache

خس

野苣荬

Frenk salatası



Chou vert frisé cuit (30 g cru)

Kale cooked (30 g raw)

Repollo verde rizado cocido (30 g crudo)

كرنب مط بو [30 غ ني]

绿叶卷心菜=30克生

Yeşil kıvırcık lahana pişmiş (30 g çiğ)



Piment cru (125 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)

Chili / pepper raw (125 g cooked) (free if used in small amount)

Pimiento- aji crudo (125 g cocido)

فل فل حار ني (125 مط بوخ)

生辣椒 =125克煮熟 (如果只用小量不用稱)

Biber çiğ (125 g pişmiş)



Gombo ou Okra

Gumbo / okra

Okra o gombo

البانبة

秋葵

Bamya

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Chataîgne cuite ou marron cuit (60 g cru)

Chestnut cooked (60 g raw)

Castañas cocido (60 g crudo)

الكسندناء (60 غ ني)

栗子=60克生

Kestane pişmiş (60 g çiğ)



Champignon de Paris cuit (30 g cru)

Cultivated mushroom cooked (30 g raw)

Hongo de Paris cocido (30 g crudo)

الفطر البستاني (30 غ ني)

巴黎蘑菇=30克生

Mantar (kültür) pişmiş (30 g çiğ)



Avocat

Avocado

Palta

ثمرة المحلمي أي افوكا تو

鳄梨

Avokado

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Feuille de vigne

Vine leaf

Hoja de parra

ورق التين

葡萄叶

Üzüm yaprağı



Chou-fleur cuit (50 g cru)

Cauliflower cooked (50 g raw)

Repollo en flor cocido (50 g crudo)

قرن بيط (50 غ ني)

花椰菜=50克生

Karnabahar pişmiş (50 g çiğ)



Chou-rave

Kohlrabi

Repollo - raiz

قرن بيط اطرائي

椰菜根

Alabaş



Pousse de bambou cuite (40 g crue)

Bamboo shoot cooked (40 g raw)

Brotes de bambú (40 g cocido)

براعم الذيزران (40 غ ني)

竹笋=40克生

Hint kamışı filizi pişmiş (40 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

60 g



Patate douce crue (70 g cuite)

Sweet potato raw (70 g cooked)

Batata o papa dulce cruda (70 g cocida)

بطاطا حلوى (70 غ مطبوخ)

甘薯=70克煮熟

Tatlı patates çiğ (70 g pişmiş)



Betterave

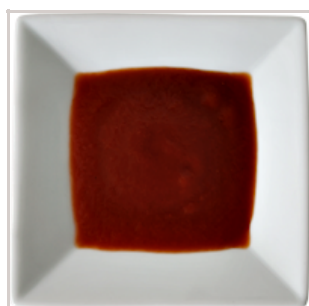
Beetroot / Beet

Remolacha

البنجر أو الشمندر

甜菜头

Pancar



Tomate en coulis

Tomato coulis

Jugo de tomate

طماطم معلىبة

番茄酱

Domates sosu



Pomme de terre cuite (50 g crue)

Potato cooked (50 g raw)

Patata o papas cocida (50 g cruda)

بطاطا (50 غ ني)

土豆=50克生

Patates pişmiş (50 g çiğ)



Chataigne crue ou marron cru (50 g cuit)

Chestnut raw (50 g cooked)

Castañas crudo (50 g cocido)

الكسب نناء [50 غ مطبوخ]

栗子=50克煮熟

Kestane çiğ (50 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

60 g



Céleri-rave

Celeriac

Apio- raiz

الكر فس مط بو

西芹菜头

Kereviz

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Chou rouge
Red cabbage
Repollo rojo
كرمب احمر
红叶椰菜
Kırmızı lahana



Taro cru (200 g cuit)
Taro raw (200 g cooked)
Taro o kalo o cara crudo (200 g cocido)
القلقاس ني (200 غ مط بوخ)
生芋头=200克煮熟
Taro çiğ (200 g pişmiş)



Haricots beurre plats cuits (40 g crus)
Porotos o judias o alubias manteca cocidos (40 g crudos)
زبدة الفول مط بوخ (40 غ زينة)
煮熟奶油豌豆=40克生
Sarı düz fasülye pişmiş (40 g çiğ)



Poireau cru (125 g cuit)
Leek raw (125 g cooked)
Puerro crudo (125 g cocido)
كراث ني (125 غ مط بوخ)
生韭菜=125克煮熟
Pırasa çiğ (125 g pişmiş)



Igname
Yam
Igname o dioscorea
يام
薯蕷
Japon (Hint) patatesi

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Haricots verts cuits (40 g crus)

French beans cooked (40 g raw)

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

فاصوليا خضراء مطبوخ (40 غ نيئة)

煮熟青豆=40克生青豆

Yeşil börülce pişmiş(40 g çiğ)



Haricots beurre cuits (40 g crus)

Butter beans cooked (40 g raw)

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

زبدة الفول مطبوخ (40 غ نيئة)

煮熟奶油豆=40克生

Sarı börülce pişmiş (40 g çiğ)



Chou de Chine ou pet-sai cuit (80 g cru)

Chinese cabbage cooked (80 g raw)

Repollo de China cocido (80 g crudo)

الملفوف الصيني مطبوخ [80 غ ني]

大白菜=80克生

çin lahanası pişmiş (80 g çiğ)



Haricots verts plats cuits (40 g crus)

Porotos o judias o alubias verdes cocidas (40 g crudas)

فاصوليا خضراء مسطحة مطبوخ (40 غ نيئة)

煮熟豌豆=40克生豌豆

çalı fasülyesi pişmiş (40 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

70 g



Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكوسا فا

木薯

Manyoka



Chou blanc

Cabbage

Repollo blanco

الكرم الأبيض

白椰菜

Beyaz lahana



Fenouil

Fennel

Hinojo

الشمر (البداس)

茴香

Rezene



Salsifis ou scorsonère

Scorzonera

Salsifis o barba de cabra

生細卷鴉蔥

Tekesakalı



Patate douce cuite (60 g crue)

Sweet potato cooked (60 g raw)

Batata o papa dulce cocida (60 g cruda)

بطاطا حلوى (60 غ ني)

甘薯=60克生

Tatlı patates pişmiş (60 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

75 g



Rutabaga cru (80 g cuit)

Swede / rutabaga raw (80 g cooked)

Nabo- rutabaga crudo (80 g cocido)

الذفت الاصفر (80 غ مطبوخ)

蔓菁(甘蓝) =80克煮熟

şalgam çiğ (80 g pişmiş)



Panais

Parsnip

Panais o pastanica

الجزر الابيض

芹菜萝卜(欧洲防风)

Yaban havucu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g



Sal. Scarole ou endive belge

Escarole
Escarola o endibia belga
الاسكارول
比利时苦苣
Bir çesit yeşil salata



Sal. Chicorée

Endive / chicory
Achicoria
الهندباء البرية
菊苣(红叶卷心苦苣)
Hindiba



Courgette (longue)

Courgette / zucchini
Zapallito
كوسة
節瓜
Kabak



Sal. Laitue

Lettuce
Lechuga
الخس
生菜
Marul



Sal. Laitue romaine

Romaine lettuce
Lechuga romana
الخس الرومي
罗马生菜
Roman marulu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g



Chou de Chine ou pet-sai cru (65 g cuit)

Chinese cabbage raw (65 g cooked)

Repollo de china crudo (65 g cocido)

الملفوف الصيني الني [65 غ مطبوخ]

大白菜=65克煮熟

çin lahanası çiğ (65 g pişmiş)



Sal. Pourpier

Purslane

Pourpier o verdolaga

الرجلة

马齿苋

Semizotu



Sal. Laitue iceberg

Lettuce

Ensalada

冰山卷心生菜

Göbek marul



Courge (spaghetti)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak



Pâtisson cru (100 g cuit)

Patty Pan raw (100 g cooked)

Patisson o alcachofa de Jerusalén crudo (100 g cocido)

西葫芦=100克煮熟

Kabak çiğ (100 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g



Sal. Trévis

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata



Rutabaga cuit (75 g cru)

Swede / rutabaga cooked (75 g raw)

Nabo- rutabaga cocido (75 g crudo)

اللفت الاصد فر (75 غ ني)

蔓菁(甘蓝)=75克生

şalgam pişmiş (75 g çiğ)



Courgette (ronde)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak

90 g



Fruit à pain (légume antillais)

Breadfruit

Fruto para pan (legumbre de Antilla)

ثمرة الخبز

面包菜

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

100 g



Tomate cuite (110 g crue)

Tomato cooked (110 g raw)

Tomate cocido (110 g crudo)

طماطم مطبوخة (110 غ ذية)

煮熟番茄=110克生

Domates pişmiş (110 g çiğ)



Potimarron cru (140 g cuit)

Potimarron raw (140 g cooked)

Calabacin crudo (140 g cocido)

القرع مطبوخ [140 غ مطبوخة]

煮熟南瓜 = 140克煮熟

Bal kabağı çiğ (140 g pişmiş)



Pâtisson cuit (80 g cru)

Patty Pan cooked (80 g raw)

Patisson o alcachofa de Jerusalén cocido (80 g crudo)

西葫芦=80克生

Kabak pişmiş (80 g çiğ)



Citrouille / potiron cru (140 g cuit)

Pumpkin raw (140 g cooked)

Calabaza crudo (140 g cocido)

القرع مطبوخ [140 غ مطبوخة]

煮熟南瓜 = 140克煮熟

Bal kabağı çiğ (140 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 g



Poivron
Pepper
Pimiento morron
الفلفل
甜椒(青椒,红椒)煮熟
Biber



Tomate crue (100 g cuite)
Tomato raw (100 g cooked)
Tomate crudo (100 g cocido)
طماطم نيئة (100 غ مطبوخة)
生番茄=100克煮熟
Domates çiğ (100 g pişmiş)



Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
Endive / witloof
Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)
الهندباء
苦苣(茅菜)
Hindiba



Navet cru (140 g cuit)
Turnip raw (140 g cooked)
Navo crudo (140 g cocido)
اللفت ني (140 غ مطبوخ)
生萝卜=140克煮熟
şalgam çiğ (140 g pişmiş)



Carotte crue (165 g cuite)
Carrot raw (165 g cooked)
Zanahoria cruda (165 g cocida)
جزر ني [165 غ مطبوخ]
生胡萝卜=165克煮熟
Havuç çiğ (165 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 g



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 (如果只用少量不用稱)

Soğan (az miktar önemsiz)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

125 g



Aubergine

Aubergine / eggplant

Berenjena

الباذنجان

茄子

Patlıcan



Poireau cuit (65 g cru)

Leek cooked (65 g raw)

Puerro cocido (65 g crudo)

كراث مطبوخ (65 غ ني)

煮熟韭菜=65克生

Pırasa pişmiş (65 g çiğ)



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

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

Pimiento - aji cocido (50 g crudo)

فلفل حار مطبوخ (50 غ ني)

煮熟辣椒=50克生 (如果只用少量不用稱)

Biber pişmiş (50 g çiğ)



Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (140 g cru)

Celery cooked (140 g raw)

Apio en rama cocido (140 g crudo)

الكرفس مطبوخ [140 غ ني]

西芹菜茎=140克生

Kereviz sapı pişmiş (140 g çiğ)



Banane plantain

Banana plantin

Banana o platano

موز الجنة

大蕉

Muz

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g



Citrouille / potiron cuit (100 g cru)

Pumpkin cooked (100 g raw)

Calabaza cocido (100 g crudo)

القرع مطبوخ [100 غ ني]

煮熟南瓜 = 100克生

Bal kabağı pişmiş (100 g çiğ)



Concombre

Cucumber

Pepino

الذيا

黄瓜

Salatalık



Radis rose

Radish

Rabanito o rabano rosa

الفجل الوردي

粉红皮小萝卜

Kırmızı turp



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

Celery raw (125 g cocido)

Apio en rama crudo (125 g cocido)

الكرفس مطبوخ [125 غ مطبوخ]

西芹菜茎=125克煮熟

Kereviz sapi çiğ (125 g pişmiş)



Potimarron cuit (100 g cru)

Potimarron cooked (100 g raw)

Calabacin cocido (100 g crudo)

القرع مطبوخ [100 غ ني]

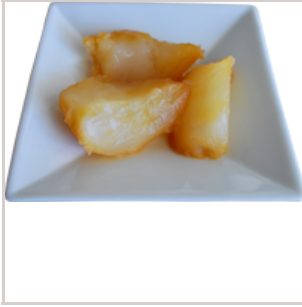
煮熟南瓜 = 100克生

Bal kabağı pişmiş (100 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g



Navet cuit (110 g cru)

Turnip cooked (110 g raw)

Navo cocido (110 g crudo)

اللفت مطبوخ (110 غ ني)

煮熟萝卜=110克生

şalgam pişmiş (110 g çiğ)

165 g



Christophine ou chayote (légume antillais)

Chouchou

Chayote (legumbre de Antillas)

佛手瓜

şayot



Carotte cuite (110 g crue)

Carrot cooked (110 g raw)

Zanahoria cocida (110 g crudo)

جزر مطبوخ [110 غ ني]

煮熟胡萝卜=110克生

Havuç pişmiş (110 g çiğ)



Radis noir

Horseradish

Rabanito o rabano negro

الفجل الأسود

黑皮萝卜

Kara turp

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

200 g



Taro cuit (65 g cru)

Taro cooked (65 g raw)

Taro o kalo o cara cocido (65 g crudo)

القلقاس مطبوخ (65 غ ني)

煮熟芋头=65克生

Taro pişmiş (65 g çiğ)

345 g



Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

pickle sweet

pepinillo

الجيرك بين خيار صغير

鹹菜

Turşu

Légumes-champignons

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

15 g



Cèpe

20 g



Bolet rube

35 g



Oronge

40 g



Chanterelle / girole

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

45 g



Bolet orange

50 g



Pleurote