

Fruits au sirop

Fruits au sirop

**A PESER
POUR 1 PART**

Abricot au sirop	315 g
Airelles au sirop	370 g
Ananas au sirop	570 g
Cerises au sirop	300 g
Figues au sirop	525 g
Fraises au sirop	355 g
Framboises au sirop	285 g
Litchis au sirop	135 g
Mandarines au sirop	500 g
Myrtilles au sirop	285 g
Pamplemousse au sirop	355 g
Pêches au sirop	445 g
Poires au sirop	1 000 g
Prunes au sirop	555 g
Raisins au sirop	400 g

Fruits frais

LISTE DES PARTS DE PROTEINES : 1 PART = 2 G

Fruits frais

A PESER
POUR 1 PART

Abricot	145 g
Ananas	370 g
Baie de sureau	285 g
Banane	185 g
Carambole ou fruit étoile	190 g
Cassis	145 g
Cerise	190 g
Citron	285 g
Citron lime	285 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	285 g
Coing	500 g
Corossol	200 g
Figue	265 g
Figue de Barbarie ou Nopale	150 g
Fraise	300 g
Framboise	165 g
Fruit de la passion ou grenadille	90 g
Goyave	80 g
Grenade	210 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	145 g
Kaki	345 g
Kiwi	175 g
Kumquat	105 g
Litchi	200 g
Mangue	390 g
Melon	240 g
Mirabelle	275 g
Mûre	145 g
Myrtille	285 g
Nashi ou poire asiatique	400 g
Nectarine / Brugnon	190 g
Nèfle du Japon	465 g
Orange	250 g
Pamplemousse blanc	315 g
Pamplemousse rose	315 g

LISTE DES PARTS DE PROTEINES : 1 PART = 2 G

Fruits frais

A PESER
POUR 1 PART

Papaye	330 g
Pastèque	330 g
Pêche	220 g
Poire	525 g
Pomme	740 g
Pomme cannelle	95 g
Prune	285 g
Raisin blanc et noir	280 g
Rhubarbe	335 g
Sapote	95 g
Sapotille	455 g

Légumes naturels

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	30 g
Artichaut	55 g
Asperge	85 g
Aubergine	250 g
Avocat	100 g
Banane plantain	250 g
Bette ou cardo	105 g
Betterave	120 g
Brocoli	65 g
Carotte crue (330 g cuite)	220 g
Carotte cuite (220 g crue)	330 g
Céleri branche cru, coeur de céleri cru (250 g cuit)	285 g
Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (285 g cru)	250 g
Céleri-rave	125 g
Champignon de Paris cru (105 g cuit)	65 g
Champignon de Paris cuit (65 g cru)	105 g
Chataîgne crue ou marron cru (100 g cuit)	125 g
Chataîgne cuite ou marron cuit (125 g cru)	100 g
Chou blanc	145 g
Chou de Bruxelles	55 g
Chou de Chine ou pet-sai cru (135 g cuit)	165 g
Chou de Chine ou pet-sai cuit (165 g cru)	135 g
Chou romanesco	65 g
Chou rouge	135 g
Chou vert frisé cru (105 g cuit)	60 g
Chou vert frisé cuit (60 g cru)	105 g
Chou-fleur cru (110 g cuit)	100 g
Chou-fleur cuit (100 g cru)	110 g
Chou-rave	110 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	335 g
Citrouille / potiron cru (285 g cuit)	200 g
Citrouille / potiron cuit (200 g cru)	285 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	55 g
Coeurs de palmiers	80 g
Concombre	285 g

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	690 g
Courge (spaghetti)	165 g
Courgette (longue)	165 g
Courgette (ronde)	165 g
Crosne	75 g
Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	80 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	220 g
Épinards	65 g
Fenouil	145 g
Feuille de vigne	110 g
Fruit à pain (légume antillais)	180 g
Germes de soja (haricots mango)	100 g
Gombo ou Okra	100 g
Haricots beurre crus (135 g cuits)	85 g
Haricots beurre cuits (85 g crus)	135 g
Haricots beurre plats crus (135 g cuits)	85 g
Haricots beurre plats cuits (85 g crus)	135 g
Haricots verts crus (135 g cuits)	85 g
Haricots verts cuits (85 g crus)	135 g
Haricots verts plats crus (135 g cuits)	85 g
Haricots verts plats cuits (85 g crus)	135 g
Igname	135 g
Maïs	75 g
Manioc	145 g
Navet cru (285 g cuit)	220 g
Navet cuit (220 g cru)	285 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	220 g
Oseille	100 g
Panais	150 g
Patate douce crue (145 g cuite)	125 g
Patate douce cuite (125 g crue)	145 g
Pâtisson cru (200 g cuit)	165 g
Pâtisson cuit (165 g cru)	200 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	65 g
Petits pois	35 g

Légumes naturels

**A PESER
POUR 1 PART**



Piment cru (250 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)	100 g
Piment cuit (100 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)	250 g
Pissenlit	65 g
Poireau cru (250 g cuit)	135 g
Poireau cuit (135 g cru)	250 g
Pois plats crus ou pois gourmands crus (55 g cuits)	70 g
Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (70 g crus)	55 g
Poivron	220 g
Pomme de terre crue (120 g cuite)	100 g
Pomme de terre cuite (100 g crue)	120 g
Potimarron cru (285 g cuit)	200 g
Potimarron cuit (200 g cru)	285 g
Pousse de bambou crue (110 g cuite)	80 g
Pousse de bambou cuite (80 g crue)	110 g
Radis noir	335 g
Radis rose	285 g
Raifort	70 g
Rutabaga cru (165 g cuit)	155 g
Rutabaga cuit (155 g cru)	165 g
Sal. Chicorée	165 g
Sal. Cresson	85 g
Sal. Laitue	165 g
Sal. Laitue iceberg	165 g
Sal. Laitue romaine	165 g
Sal. Mâche	100 g
Sal. Pourpier	165 g
Sal. Scarole ou endive belge	165 g
Sal. Trévisé	165 g
Salsifis ou scorsonère	145 g
Taro cru (400 g cuit)	135 g
Taro cuit (135 g cru)	400 g
Tomate crue (200 g cuite)	220 g
Tomate cuite (220 g crue)	200 g
Tomate en concentré	55 g
Tomate en coulis	120 g

LISTE DES PARTS DE PROTEINES : 1 PART = 2 G

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART



Topinambour

100 g

Légumes-champignons

Légumes-champignons

A PESER
POUR 1 PART

Bolet orange	90 g
Bolet rude	45 g
Cèpe	35 g
Chanterelle / girole	85 g
Oronge	70 g
Pleurote	55 g