

Fruits au sirop

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g



Litchis au sirop

Lychee canned

Litchi jarabe

130 g



Myrtilles au sirop

Blueberry canned

Mirtilla o arandano jarabe

135 g



Abricot au sirop

Apricot canned

Damazco jarabe

170 g



Fraises au sirop

Strawberry canned

Frutilla jarabe

Fruits au sirop

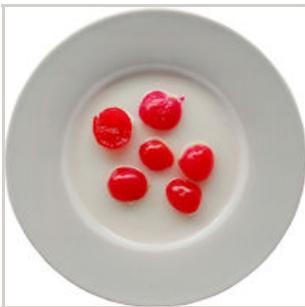
QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

175 g



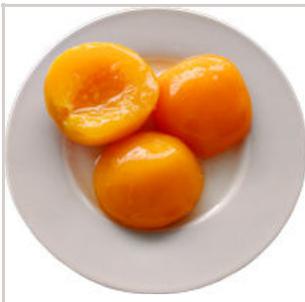
Framboises au sirop
Raspberry canned
Frambuesa jarabe

180 g



Cerises au sirop
Cherry canned
Cereza jarabe

190 g



Pêches au sirop
Peach canned
Durazno jarabe

225 g



Airelles au sirop
Cranberry canned

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

295 g



Figs au sirop
Common fig canned
Higo jarabe

385 g



Ananas au sirop
Pineapple canned
Ananas jarabe

450 g



Mandarines au sirop
Mandarin canned
Mandarina jarabe

455 g



Pamplemousse au sirop
Grapefruit canned
Pomelo jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

490 g



Raisins au sirop

Grape canned

Uva jarabe

625 g



Prunes au sirop

Plum canned

Ciruela jarabe

715 g



Poires au sirop

Pear canned

Pera jarabe

Fruits frais

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Goyave
Guava
Guayabas
جوافة
番石榴
Guava

50 g



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

55 g

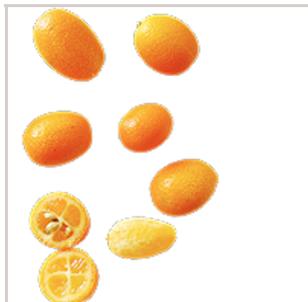


Pomme cannelle
Sugar-apple, sweetsop
Manzana canela
التفاح بالقرفة
肉桂苹果
Tarçın elması

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

60 g



Kumquat

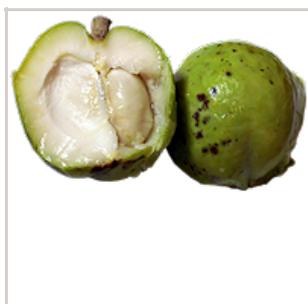
Kumquat

Quinoto

البر تقال النه بي

金橘

Kamkat



Sapote

Sapote

Sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Abricot
Apricot
Damazco
مشمش
杏
Kayısı



Carambole ou fruit étoile
Star fruit
Carambola o fruta estrella
نجمة الفاكهة
杨桃
Yıldız meyve



Figue de Barbarie ou Nopale
Prickly pear
Higo de Barbaria
التين البري
柏柏尔无花果
Hint inciri

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

75 g



Banane

Banana

Banana

موز

香蕉

Muz



Kivi

Kivi

kiwi

ك يوي

猕猴桃(奇异果)

Kivi

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g



Cassis
Blackcurrant
Casis
كاسي
黑加仑子
Frenk üzümü



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

85 g



Baie de sureau
Elderberry
Baya
ثمر البلسان
Mürver

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

95 g



Framboise
Raspberry
Frambuesa
التوت
覆盆子
Frambuaz

105 g



Corossol
Soursop
Guanábana o anona de México
سوب
番荔枝
Sirsak



Litchi
Lychee
Litchi
ليتشى (ثمرة صيدانية)
荔枝
Bir cins çam ağacı meyvesi

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

120 g



Grenade
Pomegranate
Granada
جر پندادا
石榴
Nar



Kaki
Persimmon
Caqui
كاكاي
柿子
Hurma

125 g



Myrtille
Blueberry
Mirtilla o arandano
عندبوية
越桔(蓝莓)
Ayı üzümü, çay üzümü

145 g



Fraise
Strawberry
Frutilla
الفرولة
草莓
çilek

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

150 g



Figue
Common fig
Higo
التين
无花果
Incir

155 g



Mirabelle
Mirabelle plum
Ciruela mirabel

黄香李
Sarı renkli küçük tatlı erik

160 g



Mangue
Mango
Mango
مانجو
芒果
Mango

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Cerise

Cherry

Cereza

الكرز

櫻桃

Kiraz



Citron lime

Lime

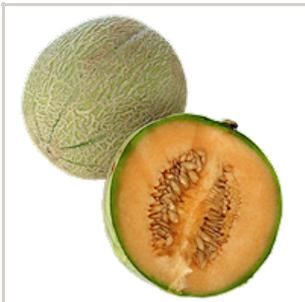
Lima -limon

الليمون الجير

青檸檬

Acı sulu limon

170 g



Melon

Honeydew melon

Melon

البطيخ (الشمام)

甜瓜(香瓜)

Kavun

185 g



Pêche

Peach

Durazno

الخوخ

桃子

şeftali

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

190 g



Nèfle du Japon

Medlar

Nefle

الكادزيا

日本欧楂

Muşmula, döngel

200 g



Nashi ou poire asiatique

Asian pear

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

210 g



Ananas

Pineapple

Ananas

اناناس

菠萝

Ananas



Rhubarbe

Rhubarb

Rubarba

大黄

Ravent, ışgın



Sapotille

Zapota o sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

225 g



Raisin blanc et noir

White and black grape

Uva blanca y negra

عنب ابيض او اسود

白色或黑色葡萄

Beyaz ve kara üzüm

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

230 g



Orange

Orange

Naranja

بر تقال

橙

Portakal

265 g



Poire

Pear

Pera

الاجاص

梨

Armut

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

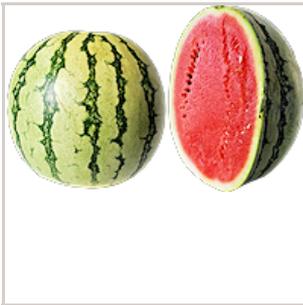
280 g



Citron
Lemon
Limon
الليمون
柠檬
Limon



Clémentine / Mandarine / Tangerine
Clementine / Mandarin / Tangerine
Clementina / Mandarina / Tanga
البرتقال / يوسد في
柑/桔



Pastèque
Watermelon
Sandia
البطيخ
西瓜
Karpuz

285 g

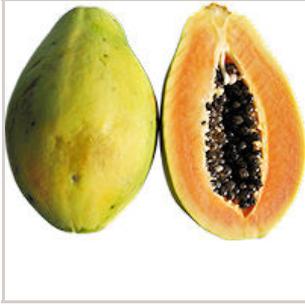


Coing
Quince
Membrillo
سد فرجل
榲桲 (语欧洲木瓜)
Ayva

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

315 g



Papaye
Papaya
Papaya
با با يا
木瓜
Papaya

335 g



Prune
Plum
Ciruela
خوخ مج فف
李子
Erik

355 g



Nectarine / Brugnon
Nectarine
Nectarina
الخوخة
油桃
Tüysüz şeftali

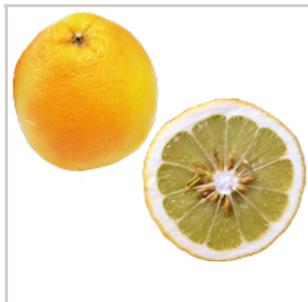


Pomme
Apple
Manzana
التفاح
苹果
Elma

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

415 g



Pamplemousse blanc

White grapefruit

Pomelo blanco

لمونة هندية بيضاء

白柚子(西柚)

Beyaz greyfurt



Pamplemousse rose

Red grapefruit

Pomelo rosa

لمونة هندية وردية

粉红柚子(西柚)

Pembe greyfurt

Légumes naturels

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

15 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)

الثوم

大蒜头(如果只用小量不用稱)

Sarmısak (az miktar önemsiz)



Petits pois

Peas

Arvejas

بزلاء

小豌豆

Bezelye



Pois plats ou pois gourmands

Snow pea

Guisantes o garbanzos

بازلاء مسطحة زينة

生豌豆

Taze bezelye

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

20 g



Chou vert frisé cru (40 g cuit)

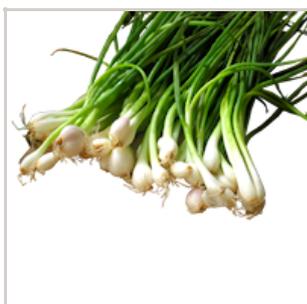
kale raw (40 g cooked)

Repollo verde rizado (40 g cocido)

كرنب ني (40 غ مطبوخ)

生绿叶卷心菜=40克煮熟

Yeşil kıvırcık lahana  ıđ (40 g pişmiş)



Civette (  négliger si utilisé en petite quantité)

Chives (free if used in small amount)

Cebolleta o cibulete (no tenerlo en cuenta si se utiliza en peque a cantida

الكرفس (يأكل بكميات صغيرة)

葱 (如果只用小量不用称)

Taze sarmısak (az miktar önemsiz)



 pinards

Spinach

Espinaca

السبانخ

菠菜

Ispanak



Ma s

Maize / corn

Maiz o granos de choclos

الذرة

玉米

Mısır



Pissenlit

Dandelion

Pissenlit o dandelion

هندباء

蒲公英

Karahindiba

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

25 g



Artichaut

Artichoke

Alcachofa o alcaucil

الخرشوف

朝鮮蓊 (百叶菜)

Enginar



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)

البقدونس

番芫荽 (如果只用少量不用稱)

Maydanoz (az miktar önemsiz)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Champignon de Paris

Cultivated mushroom

Hongo de Paris

الفطر البستاني

巴黎蘑菇

Mantar (kültür)



Chou de Bruxelles

Brussels Sprout

Repollo de Bruselas

كرب بروكسل

布鲁塞尔抱子甘蓝(苜蓝)

Brüksel lahanası



Chou romanesco

Cabbage romanesco

Repollo en flor romano

قرن د بيطرومانسكو

绿花椰菜

Roman karnabaharı



Coeurs de palmiers

Palm heart

Palmitos

قلوب النخيل

棕榈心

Hurma / Mandalina



Oseille

Sorrel

Rumex o oseile espinaca

الحميض

酸模

Kuzu kulağı

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Sal. Cresson

Watercress

Berro

الجرير

西洋菜

Tere, tere otu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

35 g



Avocat
Avocado
Palta
ثمرة المحامي أي افوكا تو
鳄梨
Avokado



Bette ou carde
Chard ou swiss chard
Acelga
الشوندرية
瑞士白菜(甜菜)
Pazi



Brocoli
Winter cauliflower
Brocoli
القرنبيط الأخضر أو بروكلي
芥兰花
Brokoli



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)
الكراث
葱头 (如果只用小量不用稱)
Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



Haricots beurre crus (55 g cuits)
Butter beans raw (55 g cooked)
Porotos o judias o alubias manteca crudos (55 g cocidos)
زبدة الفول نيئة (55 غمط بوخ)
生奶油豆=55克煮熟
Sarı börülce çiğ (55 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

35 g



Haricots beurre plats crus (55 g cuits)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (55 g cocidos)

زبدة الفول نية (55 غ مط بوخ)

生奶油豌豆=55克煮熟

Sarı düz fasülye çiğ (55 g pişmiş)



Haricots verts crus (55 g cuits)

French beans raw (55 g cooked)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (55 g cocidos)

فاصوليا خضراء نية (55 غ مط بوخ)

生青豆=55克煮熟青豆

Yeşil börülce çiğ (55 g pişmiş)



Haricots verts plats crus (55 g cuits)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (55 g cocidas)

فاصوليا خضراء مسطحة نية (55 غ مط بوخ)

生豌豆=55克煮熟豌豆

çalı fasülyesi çiğ (55 g pişmiş)



Pousse de bambou

Bamboo shoot

Brotes de bambú

براعم الخيزران

竹笋



Sal. Mâche

Lamb's lettuce

Mache

خس

野苣荬

Frenk salatası

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Chataigne ou marron

Chestnut

Castañas

الكستناء

栗子

Kestane



Chou vert frisée cuit (20 g cru)

Kale cooked (20 g raw)

Repollo verde rizado (20 g crudo)

كرنب مطبوخ (20 غ ني)

煮熟绿叶卷心菜=20克生

Yeşil kıvrıkcık lahana pişmiş (20 g çiğ)



Crosne

Knotroot

Crosne

草石蚕



Germes de soja (haricots mango)

Beanshouts

Germen de soja (porotos)

فول الصويا

豆芽

Soya fasülyesi



Patate douce

Sweet potato

Batata o papa dulce

بطاطا حلوى

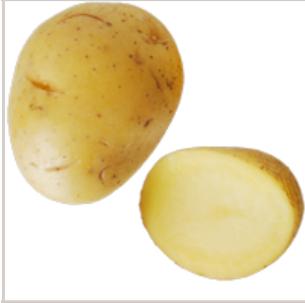
甘薯

Tatlı patates

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Pomme de terre

Potato

Patata o papas

بطاطا

土豆

Patates

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

45 g



Asperge
Asparagus
Esparrago
الهال يون
芦笋
Kuşkonmaz



Chou-fleur
Cauliflower
Repollo en flor
قرن بيط
花椰菜
Karnabahar



Gombo ou Okra
Gumbo / okra
Okra o gombo
البانوية
秋葵
Bamya



Piment cru (85 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)
Chili / pepper raw (85 g cooked) (free if used in small amount)
Pimiento- aji crudo (85 g cocido)
فل فل حار ني (85 غ مط بوخ)
生辣椒 =85克煮熟 (如果只用少量不用稱)
Biber çığ (85 g pişmiş)



Taro cru (130 g cuit)
Taro raw (130 g cooked)
Taro o kalo o cara crudo (130 g cocido)
القلقاس ني (130 غ مط بوخ)
生芋头=130克煮熟
Taro çığ (130 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Feuille de vigne

Vine leaf

Hoja de parra

ورق التين

葡萄叶

Üzüm yaprağı



Igname

Yam

Igname o dioscorea

يام

薯蕷

Japon (Hint) patatesi



Poireau cru (95 g cuit)

Leek raw (95 g cooked)

Puerro crudo (95 g cocido)

كراث ني (95 غمط بوخ)

生韭菜=95克煮熟

Pırasa çiğ (95 g pişmiş)



Sal. Chicorée

Endive / chicory

Achicoria

الهندباء البرية

菊苣(红叶卷心苦苣)

Hindiba



Sal. Laitue

Lettuce

Lechuga

الخس

生菜

Marul

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



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



Sal. Pourpier

Purslane

Pourpier o verdolaga

الرجلة

马齿苋

Semizotu



Sal. Scarole ou endive belge

Escarole

Escarola o endibia belga

الاسكارول

比利时苦苣

Bir çeşit yeşil salata



Sal. Trévisé

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Tomate en concentré

Tomato purée

Tomate concentrado

طماطم مر كزة

浓缩番茄酱

Konsantre domates (salça)



Topinambour

Jerusalem artichoke

Topinambur o batata o marenquera

洋姜

Yer elması

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Chou de Chine ou pet-sai cuit (70 g cru)

Chinese cabbage cooked (70 g raw)

Repollo de China crudo (70 g crudo)

الملفوف الصيني مطبوخ (70 غ ني)

煮熟大白菜=70克生

çin lahanası pişmiş (70 g çiğ)



Haricots beurre cuits (35 g crus)

Butter beans cooked (35 g raw)

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

زبدة الفول مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟奶油豆=35克生

Sarı börülce pişmiş (35 g çiğ)



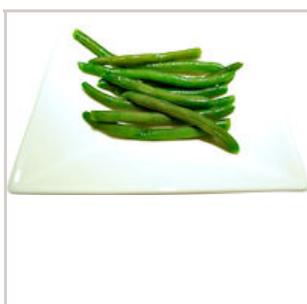
Haricots beurre plats cuits (35 g crus)

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

زبدة الفول مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟奶油豌豆=35克生

Sarı düz fasülye pişmiş (35 g çiğ)



Haricots verts cuits (35 g crus)

French beans cooked (35 g raw)

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

فاصوليا خضراء مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟青豆=35克生青豆

Yeşil börülce pişmiş (35 g çiğ)



Haricots verts plats cuits (35 g crus)

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

فاصوليا خضراء مسطحة مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟豌豆=35克生豌豆

çalı fasülyesi pişmiş (35 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Céleri-rave

Celeriac

Apio- raiz

الكر فس مط بو

西芹菜头

Kereviz



Chou rouge cuit (110 g cru)

Red cabbage cooked (110 g raw)

Repollo rojo cocido (110 g crudo)

كرمب احمر (110 غ ني)

红叶椰菜=110克生

Kırmızı lahana pişmiş (110 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

70 g



Betterave

Beetroot / Beet

Remolacha

البنجر أو الشمندر

甜菜头

Pancar



Chou de Chine ou pet-sai cru (55 g cuit)

Chinese cabbage raw (55 g cooked)

Repollo de china crudo (55 g cocido)

الملفوف الصيني الني (55 غ مطبوخ)

生大白菜=55克煮熟

çin lahanası çiğ (55 g pişmiş)



Chou-rave

Kohlrabi

Repollo - raiz

قرن دبيت اطني

椰菜根

Alabaş



Courge (spaghetti)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak



Courgette (longue)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

70 g



Courgette (ronde)
Courgette / zucchini
Zapallito
كوسة
節瓜
Kabak



Fenouil
Fennel
Hinojo
الشمر (البدس باس)
茴香
Rezene



Panais
Parsnip
Panais o pastanica
الجزر الابيض
芹菜萝卜(欧洲防风)
Yaban havucu



Pâtisson
Patty Pan
Patisson o alcachofa de Jerusalén o gorro de sacerdote o gorro de elector
西葫芦
Kabak



Raifort
Horseradish
Rabano picante
الفجل الحار
辣根菜
Yabanturpu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

70 g



Salsifis ou scorsonère
Scorzonera
Salsifis o barba de cabra

生細卷鴉蔥
Tekesakalı

75 g



Fruit à pain (légume antillais)
Breadfruit
Fruto para pan (legumbre de Antilla)
ثمرة الذيز
面包菜

85 g



Christophine ou chayote (légume antillais)
Chouchou
Chayote (legumbre de Antillas)

佛手瓜
şayot



Piment cuit (45 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)
Chili / pepper cooked (45 g raw) (free if used in small amount)
Pimiento - aji cocido (45 g crudo)
فلفل حار مطبوخ (45 غ ني)
煮熟辣椒=45克生 (如果只用少量不用稱)
Biber pişmiş (45 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

90 g



Chou blanc

Cabbage

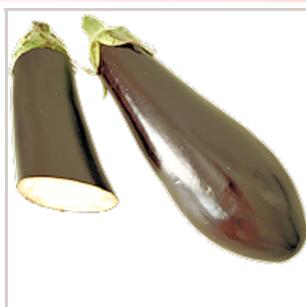
Repollo blanco

الكرم الأبيض

白椰菜

Beyaz lahana

95 g



Aubergine

Aubergine / eggplant

Berenjena

الباذنجان

茄子

Patlıcan



Poireau cuit (50 g cru)

Leek cooked (50 g raw)

Puerro cocido (50 g crudo)

كراث مطبوخ (50 غ ني)

煮熟韭菜=50克生

Pırasa pişmiş (50 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

105 g



Carotte crue (185 g cuite)
Carrot raw (185 g cooked)
Zanahoria cruda (185 g cocida)
جزر ني [185 غ مط بوخ]
生胡萝卜=185克煮熟
Havuç çiğ (185 g pişmiş)



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



Tomate en coulis
Tomato coulis
Jugo de tomate
طماطم معلية
番茄酱
Domates sosu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 g



Chou rouge cru (65 g cuit)

Red cabbage raw (65 g cooked)

Repollo rojo crudo (65 g crudo)

كرمب احمر [65 غ مط بوخ]

红叶椰菜=65克煮熟

Kırmızı lahana çiğ (65 g pişmiş)



Citrouille / potiron cru (145 g cuit)

Pumpkin raw (145 g cooked)

Calabaza crudo (145 g cocido)

القرع مط بوخ [145 غ مط بوخة]

煮熟南瓜 = 145克煮熟

Bal kabağı çiğ (145 g pişmiş)



Potimarron cru (145 g cuit)

Potimarron raw (145 g cooked)

Calabacin crudo (145 g cocido)

القرع مط بوخ [145 غ مط بوخة]

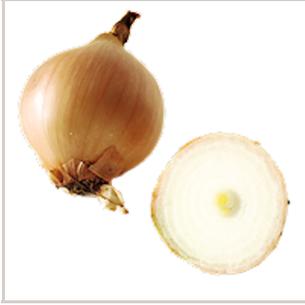
煮熟南瓜 = 145克煮熟

Bal kabağı çiğ (145 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

120 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)

ال بصل

洋葱 (如果只用小量不用稱)

Soğan (az miktar önemsiz)



Rutabaga

Swede / rutabaga

Nabo- rutabaga

اللفت الاصفر

蔓菁(甘蓝)

şalgam

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

130 g



Céleri branché cuit, coeur de céleri cuit (155 g cru)

Celery cooked (155 g raw)

Apio en rama cocido (155 g crudo)

الكرفس مطبوخ [155غ ني]

煮熟西芹菜茎=155克生

Kereviz sapı pişmiş (155 g çiğ)



Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)

Endive / witloof

Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)

الهندباء

苦苣(茅菜)

Hindiba



Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكوسا فا

木薯

Manyoka



Taro cuit (45 g cru)

Taro cooked (45 g raw)

Taro o kalo o cara cocido (45 g crudo)

القلقاس مطبوخ (45غ ني)

煮熟芋头=45克生

Taro pişmiş (45 g çiğ)



Tomate cuite (160 g crue)

Tomato cooked (160 g raw)

Tomate cocido (160 g crudo)

طماطم مطبوخة (160 غ ني)

煮熟番茄=160克生

Domates pişmiş (160 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

135 g



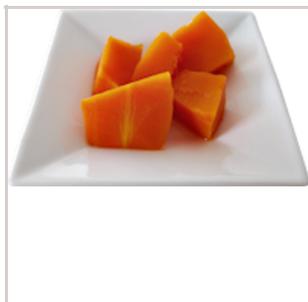
Radis rose
Radish
Rabanito o rabano rosa
الفجل الوردي
粉红皮小萝卜
Kırmızı turp

140 g



Banane plantain
Banana plantin
Banana o platano
موز الجنة
大蕉
Muz

145 g



Citrouille / potiron cuit (110 g cru)
Pumpkin cooked (110 g raw)
Calabaza cocido (110 g crudo)
القرع مطبوخ [110 غ ني]
煮熟南瓜 = 110克生
Bal kabağı pişmiş (110 g çiğ)



Potimarron cuit (110 g cru)
Potimarron cooked (110 g raw)
Calabacin cocido (110 g crudo)
القرع مطبوخ [110 غ ني]
煮熟南瓜 = 110克生
Bal kabağı pişmiş (110 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

150 g



Navet cru (190 g cuit)

Turnip raw (190 g cooked)

Navo crudo (190 g cocido)

اللفت ني (190 غ مط بوخ)

生萝卜=190克煮熟

şalgam çiğ (190 g pişmiş)

155 g



Céleri branche cru, cœur de céleri cru (130 g cuit)

Celery raw (130 g cooked)

Apio en rama crudo (130 g cocido)

الكر فس مط بوخ [130 غ مط بوخ]

煮熟西芹菜茎=130克生

Kereviz sapi çiğ (130 g pişmiş)

160 g



Radis noir

Horseradish

Rabanito o rabano negro

الفجل الأسود

黑皮萝卜

Kara turp



Tomate crue (130 g cuite)

Tomato raw (130 g cooked)

Tomate crudo (130 g cocido)

طماطم نيئة (130 غ مط بوخة)

生番茄=130克煮熟

Domates çiğ (130 g pişmiş)

Légumes naturels

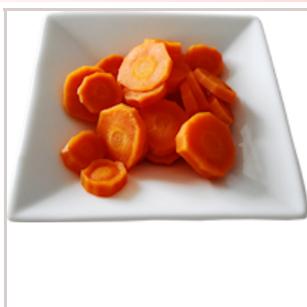
QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

170 g



Concombre
Cucumber
Pepino
الذيا
黄瓜
Salatalık

185 g



Carotte cuite (105 g crue)
Carrot cooked (105 g raw)
Zanahoria cocida (105 g crudo)
جزر مطبوخ [105 غ ني]
煮熟胡萝卜=105克生
Havuç pişmiş (105 g çiğ)

190 g



Navet cuit (150 g cru)
Turnip cooked (150 g raw)
Navo cocido (150 g crudo)
اللفت مطبوخ (150 غ ني)
煮熟萝卜=150克生
şalgam pişmiş (150 g çiğ)

290 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

30 g



Pleurote

40 g



Cèpe

45 g



Bolet orange

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Chanterelle / girole



Oronge