

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

A PESER  
POUR 1 PART

Abricot au sirop	155 g
Airelles au sirop	185 g
Ananas au sirop	285 g
Cerises au sirop	150 g
Figues au sirop	160 g
Fraises au sirop	175 g
Framboises au sirop	140 g
Litchis au sirop	65 g
Mandarines au sirop	250 g
Myrtilles au sirop	140 g
Pamplemousse au sirop	175 g
Pêches au sirop	220 g
Poires au sirop	500 g
Prunes au sirop	175 g
Raisins au sirop	200 g

## Fruits frais

---

## LISTE DES PARTS DE PROTEINES : 1 PART = 1 G

## Fruits frais

A PESER  
POUR 1 PART

Abricot	70 g
Ananas	185 g
Baie de sureau	140 g
Banane	90 g
Carambole ou fruit étoile	95 g
Cassis	70 g
Cerise	95 g
Citron	140 g
Citron lime	140 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	140 g
Coing	250 g
Corossol	100 g
Figue	130 g
Figue de Barbarie ou Nopale	75 g
Fraise	150 g
Framboise	80 g
Fruit de la passion ou grenadille	45 g
Goyave	40 g
Grenade	105 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	70 g
Kaki	170 g
Kiwi	85 g
Kumquat	50 g
Litchi	100 g
Mangue	195 g
Melon	120 g
Mirabelle	135 g
Mûre	70 g
Myrtille	140 g
Nashi ou poire asiatique	200 g
Nectarine / Brugnon	95 g
Nèfle du Japon	230 g
Orange	125 g
Pamplemousse blanc	155 g
Pamplemousse rose	155 g

## Fruits frais

**A PESER  
POUR 1 PART**

Papaye	165 g
Pastèque	165 g
Pêche	110 g
Poire	260 g
Pomme	370 g
Pomme cannelle	45 g
Prune	140 g
Raisin blanc et noir	140 g
Rhubarbe	165 g
Sapote	45 g
Sapotille	225 g

## Légumes naturels

---

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	15 g
Artichaut	25 g
Asperge	40 g
Aubergine	125 g
Avocat	50 g
Banane plantain	125 g
Bette ou cardo	50 g
Betterave	60 g
Brocoli	30 g
Carotte crue (165 g cuite)	110 g
Carotte cuite (110 g crue)	165 g
Céleri branche cru, coeur de céleri cru (125 g cuit)	140 g
Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (140 g cru)	125 g
Céleri-rave	60 g
Champignon de Paris cru (50 g cuit)	30 g
Champignon de Paris cuit (30 g cru)	50 g
Chataîgne crue ou marron cru (50 g cuit)	60 g
Chataîgne cuite ou marron cuit (60 g cru)	50 g
Chou blanc	70 g
Chou de Bruxelles	25 g
Chou de Chine ou pet-sai cru (65 g cuit)	80 g
Chou de Chine ou pet-sai cuit (80 g cru)	65 g
Chou romanesco	30 g
Chou rouge	65 g
Chou vert frisé cru (50 g cuit)	30 g
Chou vert frisé cuit (30 g cru)	50 g
Chou-fleur cru (55 g cuit)	50 g
Chou-fleur cuit (50 g cru)	55 g
Chou-rave	55 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	165 g
Citrouille / potiron cru (140 g cuit)	100 g
Citrouille / potiron cuit (100 g cru)	140 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	25 g
Coeurs de palmiers	40 g
Concombre	140 g

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	345 g
Courge (spaghetti)	80 g
Courgette (longue)	80 g
Courgette (ronde)	80 g
Crosne	35 g
Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	40 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	110 g
Épinards	30 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	55 g
Fruit à pain (légume antillais)	90 g
Germes de soja (haricots mango)	50 g
Gombo ou Okra	50 g
Haricots beurre crus (65 g cuits)	40 g
Haricots beurre cuits (40 g crus)	65 g
Haricots beurre plats crus (65 g cuits)	40 g
Haricots beurre plats cuits (40 g crus)	65 g
Haricots verts crus (65 g cuits)	40 g
Haricots verts cuits (40 g crus)	65 g
Haricots verts plats crus (65 g cuits)	40 g
Haricots verts plats cuits (40 g crus)	65 g
Igname	65 g
Maïs	35 g
Manioc	70 g
Navet cru (140 g cuit)	110 g
Navet cuit (110 g cru)	140 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	110 g
Oseille	50 g
Panais	75 g
Patate douce crue (70 g cuite)	60 g
Patate douce cuite (60 g crue)	70 g
Pâtisson cru (100 g cuit)	80 g
Pâtisson cuit (80 g cru)	100 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	30 g
Petits pois	15 g

## Légumes naturels

**A PESER  
POUR 1 PART**



Piment cru (125 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)	<b>50 g</b>
Piment cuit (50 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)	<b>125 g</b>
Pissenlit	<b>30 g</b>
Poireau cru (125 g cuit)	<b>65 g</b>
Poireau cuit (65 g cru)	<b>125 g</b>
Pois plats crus ou pois gourmands crus (25 g cuits)	<b>35 g</b>
Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (35 g crus)	<b>25 g</b>
Poivron	<b>110 g</b>
Pomme de terre crue (60 g cuite)	<b>50 g</b>
Pomme de terre cuite (50 g crue)	<b>60 g</b>
Potimarron cru (140 g cuit)	<b>100 g</b>
Potimarron cuit (100 g cru)	<b>140 g</b>
Pousse de bambou crue ( 55 g cuite)	<b>40 g</b>
Pousse de bambou cuite (40 g crue)	<b>55 g</b>
Radis noir	<b>165 g</b>
Radis rose	<b>140 g</b>
Raifort	<b>35 g</b>
Rutabaga cru (80 g cuit)	<b>75 g</b>
Rutabaga cuit (75 g cru)	<b>80 g</b>
Sal. Chicorée	<b>80 g</b>
Sal. Cresson	<b>40 g</b>
Sal. Laitue	<b>80 g</b>
Sal. Laitue iceberg	<b>80 g</b>
Sal. Laitue romaine	<b>80 g</b>
Sal. Mâche	<b>50 g</b>
Sal. Pourpier	<b>80 g</b>
Sal. Scarole ou endive belge	<b>80 g</b>
Sal. Trévisé	<b>80 g</b>
Salsifis ou scorsonère	<b>70 g</b>
Taro cru (200 g cuit)	<b>65 g</b>
Taro cuit (65 g cru)	<b>200 g</b>
Tomate crue (100 g cuite)	<b>110 g</b>
Tomate cuite (110 g crue)	<b>100 g</b>
Tomate en concentré	<b>25 g</b>
Tomate en coulis	<b>60 g</b>

LISTE DES PARTS DE PROTEINES : 1 PART = 1 G

Légumes naturels

---

A PESER  
POUR 1 PART

50 g

Topinambour

## Légumes-champignons

---

## Légumes-champignons

A PESER  
POUR 1 PART

Bolet orange	45 g
Bolet rude	20 g
Cèpe	15 g
Chanterelle / girole	40 g
Oronge	35 g
Pleurote	50 g