

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

**A PESER  
POUR 1 PART**

Abricot au sirop	<b>335 g</b>
Airelles au sirop	<b>130 g</b>
Ananas au sirop	<b>110 g</b>
Cerises au sirop	<b>105 g</b>
Figues au sirop	<b>335 g</b>
Fraises au sirop	<b>1 000 g</b>
Framboises au sirop	<b>100 g</b>
Litchis au sirop	<b>45 g</b>
Mandarines au sirop	<b>100 g</b>
Myrtilles au sirop	<b>100 g</b>
Pamplemousse au sirop	<b>200 g</b>
Pêches au sirop	<b>90 g</b>
Poires au sirop	<b>500 g</b>
Prunes au sirop	<b>500 g</b>
Raisins au sirop	<b>60 g</b>

## Fruits frais

---

## LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

## Fruits frais

A PESER  
POUR 1 PART

Abricot	165 g
Ananas	85 g
Baie de sureau	75 g
Banane	125 g
Carambole ou fruit étoile	50 g
Cassis	65 g
Cerise	100 g
Citron	100 g
Citron lime	130 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	90 g
Coing	225 g
Corossol	140 g
Figue	165 g
Figue de Barbarie ou Nopale	65 g
Fraise	500 g
Framboise	75 g
Fruit de la passion ou grenadille	40 g
Goyave	65 g
Grenade	95 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	65 g
Kaki	200 g
Kiwi	40 g
Kumquat	45 g
Litchi	100 g
Mangue	200 g
Melon	85 g
Mirabelle	120 g
Mûre	65 g
Myrtille	90 g
Nashi ou poire asiatique	165 g
Nectarine / Brugnon	165 g
Nèfle du Japon	250 g
Orange	90 g
Pamplemousse blanc	165 g
Pamplemousse rose	165 g

LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

Fruits frais

A PESER  
POUR 1 PART

Papaye	500 g
Pastèque	165 g
Pêche	100 g
Poire	500 g
Pomme	1 000 g
Pomme cannelle	45 g
Prune	125 g
Raisin blanc et noir	110 g
Rhubarbe	145 g
Sapote	65 g
Sapotille	335 g

## Légumes naturels

---

## LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	15 g
Artichaut	20 g
Asperge	40 g
Aubergine	110 g
Avocat	25 g
Banane plantain	100 g
Bette ou cardo	50 g
Betterave	50 g
Brocoli	25 g
Carotte crue (250 g cuite)	125 g
Carotte cuite (125 g crue)	250 g
Céleri branche cru, coeur de céleri cru (140 g cuit)	200 g
Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (200 g cru)	140 g
Céleri-rave	55 g
Champignon de Paris	20 g
Chataîgne ou marron	20 g
Chou blanc	75 g
Chou de Bruxelles	30 g
Chou de Chine ou pet-sai cru (110 g cuit)	140 g
Chou de Chine ou pet-sai cuit (140 g cru)	110 g
Chou romanesco	25 g
Chou rouge	60 g
Chou vert frisé cru (55 g cuit)	30 g
Chou vert frisé cuit (30 g cru)	55 g
Chou-fleur	35 g
Chou-rave	70 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	800 g
Citrouille / potiron cru (125 g cuit)	90 g
Citrouille / potiron cuit (90 g cru)	125 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	20 g
Coeurs de palmiers	25 g
Concombre	165 g
Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	350 g
Courge (spaghetti)	55 g
Courgette (longue)	55 g

## LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Courgette (ronde)	55 g
Crosne	20 g
Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	35 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	200 g
Épinards	20 g
Fenouil	60 g
Feuille de vigne	50 g
Fruit à pain (légume antillais)	100 g
Germes de soja (haricots mango)	40 g
Gombo ou Okra	50 g
Haricots beurre crus (55 g cuits)	30 g
Haricots beurre cuits (30 g crus)	55 g
Haricots beurre plats crus (55 g cuits)	30 g
Haricots beurre plats cuits (30 g crus)	55 g
Haricots verts crus (55 g cuits)	30 g
Haricots verts cuits (30 g crus)	55 g
Haricots verts plats crus (55 g cuits)	30 g
Haricots verts plats cuits (30 g crus)	55 g
Igname	45 g
Maïs	20 g
Manioc	90 g
Navet cru (110 g cuit)	90 g
Navet cuit (90 g cru)	110 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	100 g
Oseille	30 g
Panais	50 g
Patate douce	25 g
Pâtisson	60 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	25 g
Petits pois	10 g
Piment cru (60 g cuit)	40 g
Piment cuit (40 g cru)	60 g
Pissenlit	20 g
Poireau cru (100 g cuit)	55 g
Poireau cuit (55 g cru)	100 g



## LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Pois plats crus ou pois gourmands crus (70 g cuits)	90 g
Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (90 g crus)	70 g
Poivron	90 g
Pomme de terre	30 g
Potimarron cru (125 g cuit)	90 g
Potimarron cuit (90 g cru)	125 g
Pousse de bambou	35 g
Radis noir	170 g
Radis rose	140 g
Raifort	65 g
Rutabaga	100 g
Sal. Chicorée	50 g
Sal. Cresson	50 g
Sal. Laitue	50 g
Sal. Laitue iceberg	50 g
Sal. Laitue romaine	50 g
Sal. Mâche	40 g
Sal. Pourpier	50 g
Sal. Scarole ou endive belge	50 g
Sal. Trévisse	50 g
Salsifis ou scorsonère	55 g
Taro cru (140 g cuit)	50 g
Taro cuit (50 g cru)	140 g
Tomate crue (110 g cuite)	140 g
Tomate cuite (140 g crue)	110 g
Tomate en coulis	110 g
Tomate en concentré	55 g
Topinambour	40 g

## Légumes-champignons

---

LISTE DES PARTS DE METHIONINE : 1 PART = 10 MG

Légumes-champignons

A PESER  
POUR 1 PART

Bolet orange	165 g
Bolet rude	330 g
Cèpe	15 g
Chanterelle / girole	110 g
Oronge	70 g
Pleurote	20 g