

## Fruits au sirop

## Fruits au sirop

A PESER  
POUR 1 PART

---

Abricot au sirop	75 g
Airelles au sirop	115 g
Ananas au sirop	220 g
Cerises au sirop	95 g
Figues au sirop	220 g
Fraises au sirop	125 g
Framboises au sirop	90 g
Litchis au sirop	40 g
Mandarines au sirop	135 g
Myrtilles au sirop	85 g
Pamplemousse au sirop	60 g
Pêches au sirop	145 g
Poires au sirop	1 000 g
Prunes au sirop	665 g
Raisins au sirop	195 g

## Fruits frais

## LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

## Fruits frais

A PESER  
POUR 1 PART

Abricot	40 g
Ananas	95 g
Baie de sureau	50 g
Banane	40 g
Carambole ou fruit étoile	45 g
Cassis	45 g
Cerise	85 g
Citron	80 g
Citron lime	95 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	80 g
Coing	165 g
Corossol	60 g
Figue	110 g
Figue de Barbarie ou Nopale	40 g
Fraise	105 g
Framboise	55 g
Fruit de la passion ou grenadille	30 g
Goyave	65 g
Grenade	70 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	45 g
Kaki	75 g
Kiwi	45 g
Kumquat	35 g
Litchi	60 g
Mangue	200 g
Melon	85 g
Mirabelle	90 g
Mûre	50 g
Myrtille	85 g
Nashi ou poire asiatique	155 g
Nectarine / Brugnon	180 g
Nèfle du Japon	145 g
Orange	65 g
Pamplemousse blanc	55 g
Pamplemousse rose	55 g

LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

Fruits frais

A PESER  
POUR 1 PART

---

Papaye	400 g
Pastèque	135 g
Pêche	105 g
Poire	180 g
Pomme	285 g
Pomme cannelle	30 g
Prune	145 g
Raisin blanc et noir	105 g
Rhubarbe	120 g
Sapote	35 g
Sapotille	145 g

## Légumes naturels

## LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	10 g
Artichaut	15 g
Asperge	30 g
Aubergine	55 g
Avocat	10 g
Banane plantain	75 g
Bette ou cardo	20 g
Betterave	40 g
Brocoli	15 g
Carotte crue (100 g cuite)	55 g
Carotte cuite (55 g crue)	100 g
Céleri branche cru, coeur de céleri cru (85 g cuit)	100 g
Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (100 g cru)	85 g
Céleri-rave	40 g
Champignon de Paris	20 g
Chataîgne ou marron	25 g
Chou blanc	65 g
Chou de Bruxelles	20 g
Chou de Chine ou pet-sai	45 g
Chou romanesco	20 g
Chou rouge cru (40 g cuit)	80 g
Chou rouge cuit (80 g cru)	40 g
Chou vert frisé	10 g
Chou-fleur	30 g
Chou-rave	50 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	55 g
Citrouille / potiron cru (85 g cuit)	60 g
Citrouille / potiron cuit (60 g cru)	85 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	10 g
Coeurs de palmiers	20 g
Concombre	105 g
Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	175 g
Courge (spaghetti)	45 g
Courgette (longue)	45 g
Courgette (ronde)	45 g

## LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Crosne	10 g
Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	30 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	90 g
Épinards	15 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	25 g
Fruit à pain (légume antillais)	75 g
Germes de soja (haricots mango)	25 g
Gombo ou Okra	30 g
Haricots beurre crus (35 g cuits)	25 g
Haricots beurre cuits (25 g crus)	35 g
Haricots beurre plats crus (35 g cuits)	25 g
Haricots beurre plats cuits (25 g crus)	35 g
Haricots verts crus (35 g cuits)	25 g
Haricots verts cuits (25 g crus)	35 g
Haricots verts plats crus (35 g cuits)	25 g
Haricots verts plats cuits (25 g crus)	35 g
Igname	30 g
Maïs	15 g
Manioc	45 g
Navet cru (140 g cuit)	115 g
Navet cuit (115 g cru)	140 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	65 g
Oseille	15 g
Panais	35 g
Patate douce	20 g
Pâtisson	45 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	15 g
Petits pois	10 g
Piment cru (60 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)	30 g
Piment cuit (30 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)	60 g
Pissenlit	15 g
Poireau cru (65 g cuit)	35 g
Poireau cuit (35 g cru)	65 g
Pois plats ou pois gourmands	20 g



## LISTE DES PARTS DE PHENYLALANINE : 1 PART = 20 MG

## Légumes naturels

A PESER  
POUR 1 PART

Poivron	70 g
Pomme de terre	20 g
Potimarron cru (85 g cuit)	60 g
Potimarron cuit (60 g cru)	85 g
Pousse de bambou crue (35 g cuite)	20 g
Pousse de bambou cuite (20 g crue)	35 g
Radis noir	100 g
Radis rose	85 g
Raifort	45 g
Rutabaga	60 g
Sal. Chicorée	30 g
Sal. Cresson	15 g
Sal. Laitue	30 g
Sal. Laitue iceberg	30 g
Sal. Laitue romaine	30 g
Sal. Mâche	20 g
Sal. Pourpier	30 g
Sal. Scarole ou endive belge	30 g
Sal. Trévisse	30 g
Salsifis ou scorsonère	40 g
Taro cru (70 g cuit)	25 g
Taro cuit (25 g cru)	70 g
Tomate crue (70 g cuite)	90 g
Tomate cuite (90 g crue)	70 g
Tomate en concentré	25 g
Tomate en coulis	55 g
Topinambour	30 g

## Légumes-champignons

## Légumes-champignons

A PESER  
POUR 1 PART

---

Bolet orange	30 g
Bolet rude	30 g
Cèpe	20 g
Chanterelle / girole	30 g
Oronge	165 g
Pleurote	20 g