

LE MARCHÉ HYPO DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 g de protéines

FRUITS

Abricot	70 g
Avocat	50 g
Cassis	70 g
Cerise	95 g
Corossol	100 g
Fraise	150 g
Framboise	80 g
Fruit de la passion	45 g
Groseille	70 g
Mangue	195 g
Melon	120 g
Mûre	70 g
Nèfle du Japon	230 g
Pamplemousse	155 g
Pastèque	165 g
Pêche	110 g
Rhubarbe	165 g
Tomate	110 g crue / 100 g cuite



SALADES

Chicorée	80 g
Cresson	40 g
Laitue	80 g
Laitue iceberg	80 g
Laitue romaine	80 g
Scarole	80 g

LEGUMES

Artichaut	25 g
Asperge	40 g
Aubergine	125 g
Banane plantain	125 g
Bette	50 g
Bolet orange	45 g
Bolet rude	20 g
Céleri-rave	60 g
Chanterelle / girolle	40 g
Chou romanesco	30 g
Chou rouge	65 g
Civette	25 g
Cœur de palmier	40 g
Concombre	140 g
Courgette	80 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	55 g
Germes de soja	50 g
Gombo	50 g
Haricots verts	40 g cru / 65 g cuits
Manioc	70 g
Oseille	50 g
Persil	30 g
Petits pois	15 g
Pois plats	35 g cru / 25 g cuit
Poivron	110 g
Pomme de terre	50 g crue / 60 g cuite
Radis noir	165 g
Radis rose	140 g
Taro	65 g cru / 200 g cuit



LE MARCHÉ PCU DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 part de Phé (20 mg)

FRUITS

Abricot	40 g
Avocat	10 g
Cassis	45 g
Cerise	85 g
Corossol	60 g
Fraise	105 g
Framboise	55 g
Fruit de la passion	30 g
Groseille	45 g
Mangue	200 g
Melon	85 g
Mûre	50 g
Nèfle du Japon	145 g
Pamplemousse	55 g
Pastèque	135 g
Pêche	105 g
Rhubarbe	120 g
Tomate	90 g crue / 70 g cuite



SALADES

Chicorée	30 g
Cresson	15 g
Laitue	30 g
Laitue iceberg	30 g
Laitue romaine	30 g
Scarole	30 g

LEGUMES

Artichaut	15 g
Asperge	30 g
Aubergine	55 g
Banane plantain	75 g
Bette	20 g
Bolet orange	30 g
Bolet rude	30 g
Céleri-rave	40 g
Chanterelle / girolle	30 g
Chou romanesco	20 g
Chou rouge	80 g cru / 40 g cuit
Civette	10 g
Cœur de palmier	20 g
Concombre	105 g
Courgette	45 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	25 g
Germes de soja	25 g
Gombo	30 g
Haricots verts	25 g crus / 35 g cuits
Manioc	45 g
Oseille	10 g
Persil	15 g
Petits pois	10 g
Pois plats	20 g
Poivron	70 g
Pomme de terre	20 g
Radis noir	100 g
Radis rose	85 g
Taro	25 g cru / 70 g cuit



LE MARCHÉ MSUD DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 part de Leu (50 mg)

FRUITS

Abricot	65 g
Avocat	35 g
Cassis	80 g
Cerise	165 g
Corossol	105 g
Fraise	145 g
Framboise	95 g
Fruit de la passion	50 g
Groseille	80 g
Mangue	160 g
Melon	170 g
Mûre	80 g
Nèfle du Japon	190 g
Pamplemousse	415 g
Pastèque	280 g
Pêche	185 g
Rhubarbe	210 g
Tomate	160 crue / 130 g cuite



SALADES

Cresson	30 g
Laitue	50 g
Laitue iceberg	50 g
Laitue romaine	50 g
Scarole	50 g

LEGUMES

Artichaut	25 g
Asperge	45 g
Aubergine	95 g
Banane plantain	140 g
Bette	35 g
Bolet orange	45 g
Céleri-rave	65 g
Chanterelle / girolle	55 g
Chou romanesco	30 g
Chou rouge	110 g cru / 65 g cuit
Civette	20 g
Cœur de palmier	30 g
Concombre	170 g
Courgette	70 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	50 g
Germes de soja	40 g
Gombo	45 g
Haricots verts	35 g crus / 55 g cuits
Manioc	130 g
Oseille	30 g
Persil	25 g
Petits pois	15 g
Pois plats	15 g
Poivron	105 g
Pomme de terre	40 g
Radis noir	160 g
Radis rose	135 g
Taro	45 g cru / 130 cuit



LE MARCHÉ MET DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 part de Met (10 mg)

FRUITS

Abricot	165 g
Avocat	25 g
Cassis	65 g
Cerise	100 g
Corossol	140 g
Fraise	500 g
Framboise	75 g
Fruit de la passion	40 g
Groseille	65 g
Mangue	200 g
Melon	85 g
Mûre	65 g
Nèfle du Japon	250 g
Pamplemousse	165 g
Pastèque	165 g
Pêche	100 g
Rhubarbe	145 g
Tomate	140 g crue / 110 g cuite



SALADES

Chicorée	50 g
Cresson	50 g
Laitue	50 g
Laitue iceberg	50 g
Laitue romaine	50 g
Scarole	50 g

LEGUMES

Artichaut	20 g
Asperge	40 g
Aubergine	110 g
Banane plantain	100 g
Bette	50 g
Bolet orange	165 g
Bolet rude	330 g
Céleri-rave	55 g
Chanterelle / girolle	110 g
Chou romanesco	25 g
Chou rouge	60 g
Civette	20 g
Cœur de palmier	25 g
Concombre	165 g
Courgette	55 g
Fenouil	60 g
Feuille de vigne	50 g
Germes de soja	40 g
Gombo	50 g
Haricots verts	30 g crus / 55 g cuits
Manioc	90 g
Oseille	30 g
Persil	25 g
Petits pois	10 g
Pois plats	90 g crus / 70 g cuits
Poivron	90 g
Pomme de terre	30 g
Radis noir	170 g
Radis rose	140 g
Taro	50 g cru / 140 g cuit



LE MARCHÉ ARG DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 part de Arg (25 mg)

FRUITS

Abricot	55 g
Avocat	30 g
Cassis	40 g
Cerise	140 g
Corossol	55 g
Fraise	90 g
Framboise	45 g
Fruit de la passion	25 g
Groseille	40 g
Mangue	210 g
Melon	85 g
Mûre	40 g
Nèfle du Japon	180 g
Pamplemousse	35 g
Pastèque	40 g
Pêche	140 g
Rhubarbe	125 g
Tomate	120 g crue / 95 g cuite



SALADES

Chicorée	30 g
Cresson	15 g
Laitue	30 g
Laitue iceberg	30 g
Laitue romaine	30 g
Scarole	30 g

LEGUMES

Artichaut	15 g
Asperge	20 g
Aubergine	55 g
Banane plantain	40 g
Bette	20 g
Bolet orange	20 g
Bolet rude	40 g
Céleri-rave	55 g
Chanterelle / girolle	30 g
Chou romanesco	15 g
Chou rouge	30 g
Civette	10 g
Cœur de palmier	15 g
Concombre	55 g
Courgette	50 g
Fenouil	20 g
Feuille de vigne	35 g
Germes de soja	15 g
Gombo	30 g
Haricots verts	25 g crus / 40 g cuits
Manioc	20 g
Oseille	20 g
Persil	20 g
Petits pois	5 g
Pois plats	15 g
Poivron	55 g
Pomme de terre	25 g
Radis noir	70 g
Radis rose	60 g
Taro	25 g cru / 70 g cuit



LE MARCHÉ LYS DE JUIN

Quantité à peser correspondant à 1 part de Lys (25 mg)

FRUITS

Abricot	25 g
Avocat	20 g
Cassis	40 g
Cerise	80 g
Corossol	40 g
Fraise	95 g
Framboise	45 g
Fruit de la passion	25 g
Groseille	40 g
Mangue	60 g
Melon	85 g
Mûre	40 g
Nèfle du Japon	110 g
Pamplemousse	155 g
Pastèque	40 g
Pêche	85 g
Rhubarbe	100 g
Tomate	80 g crue / 65 g cuite



SALADES

Chicorée	25 g
Cresson	20 g
Laitue	25 g
Laitue iceberg	25 g
Laitue romaine	25 g
Scarole	25 g

LEGUMES

Artichaut	15 g
Asperge	20 g
Aubergine	65 g
Banane plantain	70 g
Bette	25 g
Bolet orange	25 g
Bolet rude	60 g
Céleri-rave	35 g
Chanterelle / girolle	65 g
Chou romanesco	15 g
Chou rouge	55 g cru / 35 g cuit
Civette	10 g
Cœur de palmier	30 g
Concombre	85 g
Courgette	35 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	30 g
Germes de soja	20 g
Gombo	30 g
Haricots verts	20 g cru / 35 g cuit
Manioc	55 g
Oseille	20 g
Persil	15 g
Petits pois	10 g
Pois plats	10 g
Poivron	60 g
Pomme de terre	20 g
Radis noir	85 g
Radis rose	70 g
Taro	35 g cru / 110 g cuit

