

LE MARCHÉ HYPO DE JUILLET

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
Figue	130 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
Myrtille	140 g
Nashi	200 g
Nectarine / brugnion	95 g
Pastèque	165 g
Pêche	110 g
Prune	140 g
Tomate	110 g crue / 100 g cuite

SALADES

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

LEGUMES

Ail	15 g
Artichaut	25 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
Cornichon	345 g
Courgette	80 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	55 g
Germes de soja	50 g
Gombo	50 g
Haricots beurre	40 g crus / 65 g cuits
Haricots verts	40 g crus / 65 g cuits
Maïs	35 g
Manioc	70 g
Oseille	50 g
Pâtisson	80 g cru / 100 g cuit
Persil	30 g
Petits pois	15 g
Poivron	110 g
Pomme de terre	50 g crue / 60 g cuite
Taro	65 g cru / 200 g cuit

LE MARCHÉ PCU DE JUILLET

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
Figue	110 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
Myrtille	85 g
Nashi	155 g
Nectarine / brugnion	180 g
Pastèque	135 g
Pêche	105 g
Prune	145 g
Tomate	90 g crue / 70 g cuite

LEGUMES

Ail	10 g
Artichaut	15 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
Cornichon	175 g
Courgette	45 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	25 g
Germes de soja	25 g
Gombo	30 g
Haricots beurre	25 g crus / 35 g cuits
Haricots verts	25 g crus / 35 g cuits
Maïs	15 g
Manioc	45 g
Oseille	10 g
Pâtisson	45 g
Persil	15 g
Petits pois	10 g
Poivron	70 g
Pomme de terre	20 g
Taro	25 g cru / 70 g cuit

SALADES

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

LE MARCHÉ MSUD DE JUILLET

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
Figue	150 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
Myrtille	125 g
Nashi	200 g
Nectarine / brugnion	355 g
Pastèque	280 g
Pêche	185 g
Prune	335 g
Tomate	160 g crue / 130 g cuite

LEGUMES

Ail	15 g
Artichaut	25 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
Cornichon	290 g
Courgette	70 g
Fenouil	70 g
Feuille de vigne	50 g
Germes de soja	40 g
Gombo	45 g
Haricots beurre	35 g crus / 55 g cuits
Haricots verts	35 g crus / 55 g cuits
Maïs	20 g
Manioc	130 g
Oseille	30 g
Pâtisson	70 g
Persil	25 g
Petits pois	15 g
Poivron	105 g
Pomme de terre	40 g
Taro	45 g cru / 130 g cuit

SALADES

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

LE MARCHÉ MET DE JUILLET

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
Figue	165 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
Myrtille	90 g
Nashi	165 g
Nectarine / brugnon	165 g
Pastèque	165 g
Pêche	100 g
Prune	125 g
Tomate	140 g crue / 110 g cuite

LEGUMES

Ail	15 g
Artichaut	20 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
Cornichon	350 g
Courgette	55 g
Fenouil	60 g
Feuille de vigne	50 g
Germes de soja	40 g
Gombo	50 g
Haricots beurre	30 g crus / 55 g cuits
Haricots verts	30 g crus / 55 g cuits
Maïs	20 g
Manioc	90 g
Oseille	30 g
Pâtisson	60 g
Persil	25 g
Petits pois	10 g
Poivron	90 g
Pomme de terre	30 g
Taro	50 g cru / 140 g cuit

SALADES

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

LE MARCHÉ ARG DE JUILLET

Quantité à peser correspondant à 1 part d'Arg (25 mg)

FRUITS

Abricot	55 g
Avocat	30 g
Cassis	40 g
Cerise	140 g
Corossol	55 g
Figue	145 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
Myrtille	75 g
Nashi	280 g
Nectarine / brugnion	280 g
Pastèque	40 g
Pêche	140 g
Prune	280 g
Tomate	120 g crue / 95 g cuite

LEGUMES

Ail	55 g
Artichaut	15 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
Cornichon	110 g
Courgette	50 g
Fenouil	20 g
Feuille de vigne	35 g
Germes de soja	15 g
Gombo	30 g
Haricots beurre	25 g crus / 40 g cuits
Haricots verts	25 g crus / 40 g cuits
Maïs	25 g
Manioc	20 g
Oseille	20 g
Pâtisson	50 g
Persil	20 g
Petits pois	5 g
Poivron	55 g
Pomme de terre	25 g
Taro	25 g cru / 70 g cuit

SALADES

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

LE MARCHÉ LYS DE JUILLET

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
Figue	85 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
Myrtille	215 g
Nashi	145 g
Nectarine / brugnon	155 g
Pastèque	40 g
Pêche	85 g
Prune	155 g
Tomate	80 g crue / 65 g cuite

SALADES

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

LEGUMES

Ail	10 g
Artichaut	15 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
Cornichon	175 g
Courgette	35 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	30 g
Germes de soja	20 g
Gombo	30 g
Haricots beurre	20 g crus / 35 g cuits
Haricots verts	20 g crus / 35 g cuits
Maïs	20 g
Manioc	55 g
Oseille	20 g
Pâtisson	35 g
Persil	15 g
Petits pois	10 g
Poivron	60 g
Pomme de terre	20 g
Taro	35 g cru / 110 g cuit