

Le marché PCU de Phé-vrier

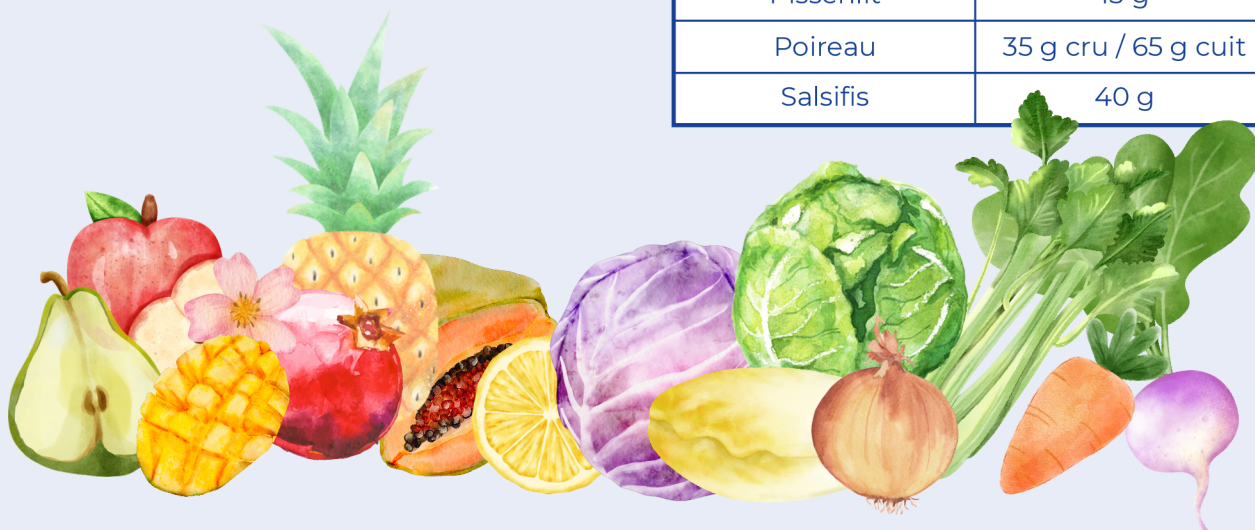
Quantité à peser correspondant à une part de Phé (20 mg)

FRUITS

Ananas	95 g
Avocat	10 g
Banane	40 g
Citron	80 g
Clémentine	80 g
Fruit de la passion	30 g
Goyave	65 g
Grenade	70 g
Kiwi	45 g
Litchi	60 g
Mandarine	80 g
Mangue	200 g
Orange	65 g
Pamplemousse	55 g
Papaye	400 g
Poire	180 g
Pomme	285 g

LEGUMES

Betterave	40 g
Carotte	55 g crue / 100 g cuite
Céleri branche ou coeur	100 g cru / 85 g cuit
Chou blanc	65 g
Chou rouge	80 g cru / 40 g cuit
Chou-rave	50 g
Chou de Bruxelles	20 g
Chou-fleur	30 g
Cresson	15 g
Crosne	10 g
Endive	90 g
Epinard	10 g
Mâche	20 g
Navet	115 g cru / 140 g cuit
Oignon	65 g
Oseille	10 g
Panais	35 g
Pissenlit	15 g
Poireau	35 g cru / 65 g cuit
Salsifis	40 g



Le marché hypo de février

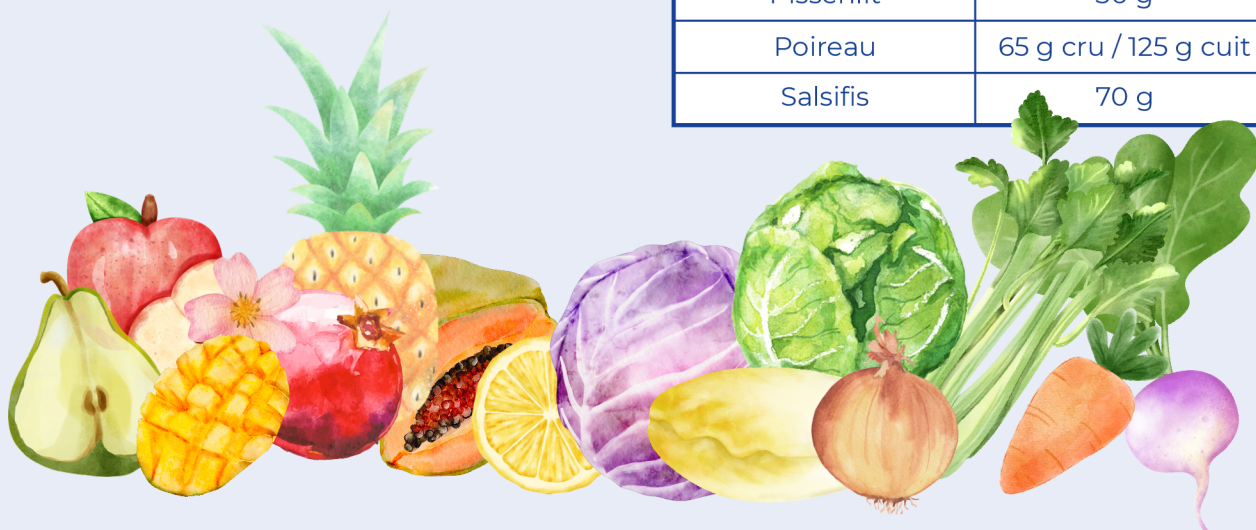
Quantité à peser correspondant à 1 g de protéines

FRUITS

Ananas	185 g
Avocat	50 g
Banane	90 g
Citron	140 g
Clémentine	140 g
Fruit de la passion	45 g
Goyave	40 g
Grenade	105 g
Kiwi	85 g
Litchi	100 g
Mandarine	140 g
Mangue	195 g
Orange	125 g
Pamplemousse	155 g
Papaye	165 g
Poire	260 g
Pomme	370 g

LEGUMES

Betterave	60 g
Carotte	110 g crue / 165 g cuite
Céleri branche ou cœur	140 g cru / 125 g cuit
Chou blanc	70 g
Chou rouge	65 g
Chou-rave	55 g
Chou de Bruxelles	25 g
Chou-fleur	55 g cuit
Cresson	40 g
Crosne	35 g
Endive	110 g
Epinard	30 g
Mâche	50 g
Navet	110 g cru / 140 g cuit
Oignon	110 g
Oseille	50 g
Panais	75 g
Pissenlit	30 g
Poireau	65 g cru / 125 g cuit
Salsifis	70 g



Le marché MSUD de février

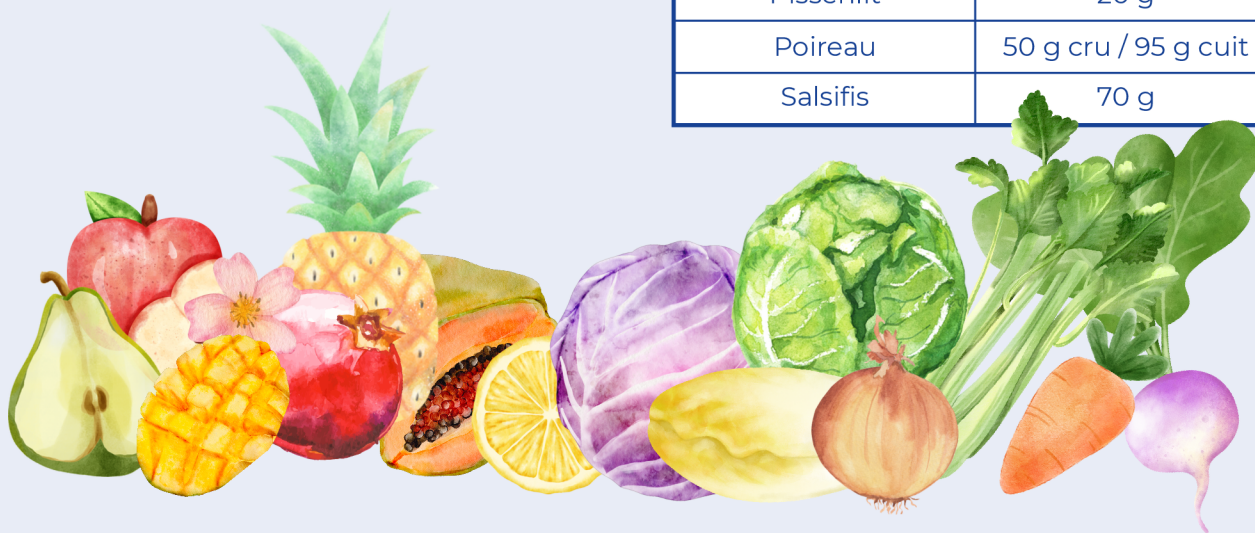
Quantité à peser correspondant à 1 part de Leu (50 mg)

FRUITS

Ananas	210 g
Avocat	35 g
Banane	75 g
Citron	280 g
Clémentine	280 g
Fruit de la passion	50 g
Goyave	30 g
Grenade	120 g
Kiwi	75 g
Litchi	105 g
Mandarine	280 g
Mangue	160 g
Orange	230 g
Pamplemousse	415 g
Papaye	315 g
Poire	265 g
Pomme	355 g

LEGUMES

Betterave	70 g
Carotte	105 g crue / 185 g cuite
Céleri branche ou coeur	155 g cru / 130 g cuit
Chou blanc	90 g
Chou rouge	110 g cru / 65 g cuit
Chou-rave	70 g
Chou de Bruxelles	30 g
Chou-fleur	45 g
Cresson	30 g
Crosne	40 g
Endive	130 g
Epinard	20 g
Mâche	35 g
Navet	150 g cru / 190 g cuit
Oignon	120 g
Oseille	30 g
Panais	70 g
Pissenlit	20 g
Poireau	50 g cru / 95 g cuit
Salsifis	70 g



Le marché Met de février

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

FRUITS

Ananas	85 g
Avocat	25 g
Banane	125 g
Citron	100 g
Clémentine	90 g
Fruit de la passion	40 g
Goyave	65 g
Grenade	95 g
Kiwi	40 g
Litchi	100 g
Mandarine	90 g
Mangue	200 g
Orange	90 g
Pamplemousse	165 g
Papaye	500 g
Poire	500 g
Pomme	1 000 g

LEGUMES

Betterave	50 g
Carotte	125 g crue / 250 g cuite
Céleri branche ou coeur	200 g cru / 140 g cuit
Chou blanc	75 g
Chou rouge	60 g
Chou-rave	70 g
Chou de Bruxelles	30 g
Chou-fleur	35 g
Cresson	50 g
Crosne	20 g
Endive	200 g
Epinard	20 g
Mâche	40 g
Navet	90 g cru / 110 g cuit
Oignon	100 g
Oseille	30 g
Panais	50 g
Pissenlit	20 g
Poireau	55 g cru / 100 g cuit
Salsifis	55 g



Le marché Arg de février

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

FRUITS

Ananas	130 g
Avocat	30 g
Banane	50 g
Citron	60 g
Clémentine	55 g
Fruit de la passion	25 g
Goyave	115 g
Grenade	60 g
Kiwi	30 g
Litchi	55 g
Mandarine	55 g
Mangue	210 g
Orange	35 g
Pamplemousse	35 g
Papaye	500 g
Poire	250 g
Pomme	415 g

LEGUMES

Betterave	55 g
Carotte	50 g crue / 95 g cuite
Céleri branche ou coeur	125 g cru / 105 g cuit
Chou blanc	25 g
Chou rouge	30 g
Chou-rave	20 g
Chou de Bruxelles	10 g
Chou-fleur	25 g
Cresson	15 g
Crosne	10 g
Endive	40 g
Epinard	15 g
Mâche	25 g
Navet	105 g cru / 130 g cuit
Oignon	15 g
Oseille	20 g
Panais	20 g
Pissenlit	20 g
Poireau	30 g cru / 60 g cuit
Salsifis	20 g



Le marché Lys de février

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

FRUITS

Ananas	95 g
Avocat	20 g
Banane	50 g
Citron	70 g
Clémentine	70 g
Fruit de la passion	25 g
Goyave	35 g
Grenade	55 g
Kiwi	40 g
Litchi	65 g
Mandarine	70 g
Mangue	60 g
Orange	70 g
Pamplemousse	155 g
Papaye	100 g
Poire	145 g
Pomme	190 g

LEGUMES

Betterave	40 g
Carotte	55 g crue / 100 g cuite
Céleri branche ou coeur	80 g
Chou blanc	40 g
Chou rouge	55 g cru / 35 g cuit
Chou-rave	40 g
Chou de Bruxelles	15 g
Chou-fleur	25 g
Cresson	20 g
Crosne	10 g
Endive	70 g
Epinard	15 g
Mâche	25 g
Navet	70 g cru / 90 g cuit
Oignon	45 g
Oseille	20 g
Panais	30 g
Pissenlit	15 g
Poireau	30 g cru / 60 g cuit
Salsifis	40 g

