

LE MARCHÉ HYPO D'AVRIL

Quantité à peser correspondant à 1 g de protéines

FRUITS

| | |
|---------------------|-------|
| Avocat | 50 g |
| Banane | 90 g |
| Carambole | 95 g |
| Corossol | 100 g |
| Fruit de la passion | 45 g |
| Kumquat | 50 g |
| Mangue | 195 g |
| Mûre | 70 g |
| Pamplemousse | 155 g |
| Pomme | 370 g |
| Rhubarbe | 165 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Asperge | 40 g |
| Banane plantain | 125 g |
| Chou rouge | 65 g |
| Civette | 25 g |
| Cœur de palmier | 40 g |
| Cresson | 40 g |
| Endive | 110 g |
| Epinard | 30 g |
| Fenouil | 70 g |
| Feuille de vigne | 55 g |
| Germes de soja | 50 g |
| Gombo | 50 g |
| Laitue romaine | 80 g |
| Navet | 110 g cru / 140 g cuit |
| Oignon | 110 g |
| Oseille | 50 g |
| Persil | 30 g |
| Piment | 50 g cru / 125 g cuit |
| Poireau | 65 g cru / 125 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 35 g cru / 25 g cuit |
| Pomme de terre | 50 g crue / 60 g cuite |
| Radis noir | 165 g |
| Radis rose | 140 g |
| Rutabaga | 75 g cru / 80 g cuit |
| Taro | 65 g cru / 200 g cuit |



LE MARCHÉ PCU D'AVRIL

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

FRUITS

| | |
|---------------------|-------|
| Avocat | 10 g |
| Banane | 40 g |
| Carambole | 45 g |
| Corossol | 60 g |
| Fruit de la passion | 30 g |
| Kumquat | 35 g |
| Mangue | 200 g |
| Mûre | 50 g |
| Pamplemousse | 55 g |
| Pomme | 285 g |
| Rhubarbe | 120 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Asperge | 30 g |
| Banane plantain | 75 g |
| Chou rouge | 80 g cru / 40 g cuit |
| Civette | 10 g |
| Cœur de palmier | 20 g |
| Cresson | 15 g |
| Endive | 90 g |
| Epinard | 15 g |
| Fenouil | 40 g |
| Feuille de vigne | 25 g |
| Germes de soja | 25 g |
| Gombo | 30 g |
| Laitue romaine | 30 g |
| Navet | 115 g cru / 140 g cuit |
| Oignon | 65 g |
| Oseille | 10 g |
| Persil | 15 g |
| Piment | 30 g cru / 60 g cuit |
| Poireau | 35 g cru / 65 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 20 g |
| Pomme de terre | 20 g |
| Radis noir | 100 g |
| Radis rose | 85 g |
| Rutabaga | 60 g |
| Taro | 25 g cru / 70 g cuit |



LE MARCHÉ MSUD D'AVRIL

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

FRUITS

| | |
|---------------------|-------|
| Avocat | 35 g |
| Banane | 75 g |
| Carambole | 65 g |
| Corossol | 105 g |
| Fruit de la passion | 50 g |
| Kumquat | 60 g |
| Mangue | 160 g |
| Mûre | 80 g |
| Pamplemousse | 415 g |
| Pomme | 355 g |
| Rhubarbe | 210 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Asperge | 45 g |
| Banane plantain | 140 g |
| Chou rouge | 110 g cru / 65 g cuit |
| Civette | 20 g |
| Cœur de palmier | 30 g |
| Cresson | 30 g |
| Endive | 130 g |
| Epinard | 20 g |
| Fenouil | 70 g |
| Feuille de vigne | 50 g |
| Germes de soja | 40 g |
| Gombo | 45 g |
| Laitue romaine | 50 g |
| Navet | 150 g cru / 190 g cuit |
| Oignon | 120 g |
| Oseille | 30 g |
| Persil | 25 g |
| Piment | 45 g cru / 85 g cuit |
| Poireau | 50 g cru / 95 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 15 g |
| Pomme de terre | 40 g |
| Radis noir | 160 g |
| Radis rose | 135 g |
| Rutabaga | 120 g |
| Taro | 45 g cru / 130 g cuit |



LE MARCHÉ MET D'AVRIL

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

FRUITS

| | |
|---------------------|--------|
| Avocat | 25 g |
| Banane | 125 g |
| Carambole | 50 g |
| Corossol | 140 g |
| Fruit de la passion | 40 g |
| Kumquat | 45 g |
| Mangue | 200 g |
| Mûre | 65 g |
| Pamplemousse | 165 g |
| Pomme | 1000 g |
| Rhubarbe | 145 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Asperge | 40 g |
| Banane plantain | 100 g |
| Chou rouge | 60 g |
| Civette | 20 g |
| Cœur de palmier | 25 g |
| Cresson | 50 g |
| Endive | 200 g |
| Epinard | 20 g |
| Fenouil | 60 g |
| Feuille de vigne | 50 g |
| Germes de soja | 40 g |
| Gombo | 50 g |
| Laitue romaine | 50 g |
| Navet | 90 g cru / 110 g cuit |
| Oignon | 100 g |
| Oseille | 30 g |
| Persil | 25 g |
| Piment | 40 g cru / 60 g cuit |
| Poireau | 55 g cru / 100 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 90 g crus / 70 g cuits |
| Pomme de terre | 30 g |
| Radis noir | 170 g |
| Radis rose | 140 g |
| Rutabaga | 100 g |
| Taro | 50 g cru / 140 g cuit |



LE MARCHÉ ARG D'AVRIL

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

FRUITS

| | |
|---------------------|-------|
| Avocat | 30 g |
| Banane | 50 g |
| Carambole | 315 g |
| Corossol | 55 g |
| Fruit de la passion | 25 g |
| Kumquat | 30 g |
| Mangue | 210 g |
| Mûre | 40 g |
| Pamplemousse | 35 g |
| Pomme | 415 g |
| Rhubarbe | 125 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Asperge | 20 g |
| Banane plantain | 40 g |
| Chou rouge | 30 g |
| Civette | 10 g |
| Cœur de palmier | 15 g |
| Cresson | 15 g |
| Endive | 40 g |
| Epinard | 15 g |
| Fenouil | 20 g |
| Feuille de vigne | 35 g |
| Germes de soja | 15 g |
| Gombo | 30 g |
| Laitue romaine | 30 g |
| Navet | 105 g cru / 130 g cuit |
| Oignon | 15 g |
| Oseille | 20 g |
| Persil | 20 g |
| Piment | 25 g cru / 50 g cuit |
| Poireau | 30 g cru / 60 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 15 g |
| Pomme de terre | 25 g |
| Radis noir | 70 g |
| Radis rose | 60 g |
| Rutabaga | 15 g |
| Taro | 25 g cru / 70 g cuit |



LE MARCHÉ LYS D'AVRIL

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

FRUITS

| | |
|---------------------|-------|
| Avocat | 20 g |
| Banane | 50 g |
| Carambole | 30 g |
| Corossol | 40 g |
| Fruit de la passion | 25 g |
| Kumquat | 30 g |
| Mangue | 60 g |
| Mûre | 40 g |
| Pamplemousse | 155 g |
| Pomme | 190 g |
| Rhubarbe | 100 g |

LEGUMES

| | |
|------------------------|-----------------------|
| Asperge | 20 g |
| Banane plantain | 70 g |
| Chou rouge | 55 g cru / 35 g cuit |
| Civette | 10 g |
| Cœur de palmier | 30 g |
| Cresson | 20 g |
| Endive | 70 g |
| Epinard | 15 g |
| Fenouil | 40 g |
| Feuille de vigne | 30 g |
| Germes de soja | 20 g |
| Gombo | 30 g |
| Laitue romaine | 25 g |
| Navet | 70 g cru / 90 g cuit |
| Oignon | 45 g |
| Oseille | 20 g |
| Persil | 15 g |
| Piment | 30 g cru / 50 g cuit |
| Poireau | 30 g cru / 60 g cuit |
| Pois plats / gourmands | 10 g |
| Pomme de terre | 20 g |
| Radis noir | 85 g |
| Radis rose | 70 g |
| Rutabaga | 60 g |
| Taro | 35 g cru / 110 g cuit |

