

# LE MARCHÉ HYPO DE MARS

Quantité à peser correspondant à 1 g de protéines

## FRUITS

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Ananas              | 185 g |
| Avocat              | 50 g  |
| Banane              | 90 g  |
| Carambole           | 95 g  |
| Corossol            | 100 g |
| Fruit de la passion | 45 g  |
| Goyave              | 40 g  |
| Kiwi                | 85 g  |
| Kumquat             | 50 g  |
| Litchi              | 100 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 de céleri | 140 g cru / 125 g cuit   |
| Chou blanc                       | 70 g                     |
| Chou de Bruxelles                | 25 g                     |
| Chou vert frisé                  | 30 g cru / 50 g cuit     |
| Chou-fleur                       | 50 g cru / 55 g cuit     |
| Cœur de palmier                  | 40 g                     |
| Cresson                          | 40 g                     |
| Crosne                           | 35 g                     |
| Endive                           | 110 g                    |
| Epinard                          | 30 g                     |
| Germes de soja                   | 50 g                     |
| Gombo                            | 50 g                     |
| Navet                            | 110 g cru / 140 g cuit   |
| Oignon                           | 110 g                    |
| Oseille                          | 50 g                     |
| Panais                           | 75 g                     |
| Piment                           | 50 g cru / 125 g cuit    |
| Pissenlit                        | 30 g                     |
| Poireau                          | 65 g cru / 125 g cuit    |
| Radis noir                       | 165 g                    |
| Radis rose                       | 140 g                    |
| Rutabaga                         | 75 g cru / 80 g cuit     |
| Salsifis                         | 70 g                     |
| Taro                             | 65 g cru / 200 g cuit    |



# LE MARCHÉ PCU DE MARS

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

## FRUITS

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Ananas              | 95 g  |
| Avocat              | 10 g  |
| Banane              | 40 g  |
| Carambole           | 45 g  |
| Corossol            | 60 g  |
| Fruit de la passion | 30 g  |
| Goyave              | 65 g  |
| Kiwi                | 45 g  |
| Kumquat             | 35 g  |
| Litchi              | 60 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<br>cœur de céleri | 100 g cru / 85 g cuit   |
| Chou blanc                          | 65 g                    |
| Chou de Bruxelles                   | 20 g                    |
| Chou vert frisé                     | 10 g                    |
| Chou-fleur                          | 30 g                    |
| Cœur de palmier                     | 20 g                    |
| Cresson                             | 15 g                    |
| Crosne                              | 10 g                    |
| Endive                              | 90 g                    |
| Epinard                             | 15 g                    |
| Germes de soja                      | 25 g                    |
| Gombo                               | 30 g                    |
| Navet                               | 115 g cru / 140 g cuit  |
| Oignon                              | 65 g                    |
| Oseille                             | 10 g                    |
| Panais                              | 35 g                    |
| Piment                              | 30 g cru / 60 g cuit    |
| Pissenlit                           | 15 g                    |
| Poireau                             | 35 g cru / 65 g cuit    |
| Radis noir                          | 100 g                   |
| Radis rose                          | 85 g                    |
| Rutabaga                            | 60 g                    |
| Salsifis                            | 40 g                    |
| Taro                                | 25 g cru / 70 g cuit    |



# LE MARCHÉ MSUD DE MARS

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

## FRUITS

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Ananas              | 210 g |
| Avocat              | 35 g  |
| Banane              | 75 g  |
| Carambole           | 65 g  |
| Corossol            | 105 g |
| Fruit de la passion | 50 g  |
| Goyave              | 30 g  |
| Kiwi                | 75 g  |
| Kumquat             | 60 g  |
| Litchi              | 105 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<br>cœur de céleri | 155 g cru / 130 g cuit   |
| Chou blanc                          | 90 g                     |
| Chou de Bruxelles                   | 30 g                     |
| Chou vert frisé                     | 20 g cru / 40 g cuit     |
| Chou-fleur                          | 45 g                     |
| Cœur de palmier                     | 30 g                     |
| Cresson                             | 30 g                     |
| Crosne                              | 40 g                     |
| Endive                              | 130 g                    |
| Epinard                             | 20 g                     |
| Germes de soja                      | 40 g                     |
| Gombo                               | 45 g                     |
| Navet                               | 150 g cru / 190 g cuit   |
| Oignon                              | 120 g                    |
| Oseille                             | 30 g                     |
| Panais                              | 70 g                     |
| Piment                              | 45 g cru / 85 g cuit     |
| Pissenlit                           | 20 g                     |
| Poireau                             | 50 g cru / 95 g cuit     |
| Radis noir                          | 160 g                    |
| Radis rose                          | 135 g                    |
| Rutabaga                            | 120 g                    |
| Salsifis                            | 70 g                     |
| Taro                                | 45 g cru / 130 g cuit    |



# LE MARCHÉ MET DE MARS

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

## FRUITS

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Ananas              | 85 g   |
| Avocat              | 25 g   |
| Banane              | 125 g  |
| Carambole           | 50 g   |
| Corossol            | 140 g  |
| Fruit de la passion | 40 g   |
| Goyave              | 65 g   |
| Kiwi                | 40 g   |
| Kumquat             | 45 g   |
| Litchi              | 100 g  |
| Mangue              | 200 g  |
| Orange              | 90 g   |
| Pamplemousse        | 165 g  |
| Papaye              | 500 g  |
| Poire               | 500 g  |
| Pomme               | 1000 g |

## LEGUMES

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| Betterave                        | 50 g                     |
| Carotte                          | 125 g crue / 250 g cuite |
| Céleri branche ou cœur de céleri | 200 g cru / 140 g cuit   |
| Chou blanc                       | 75 g                     |
| Chou de Bruxelles                | 30 g                     |
| Chou vert frisé                  | 30 g cru / 55 g cuit     |
| Chou-fleur                       | 35 g                     |
| Cœur de palmier                  | 25 g                     |
| Cresson                          | 50 g                     |
| Crosne                           | 20 g                     |
| Endive                           | 200 g                    |
| Epinard                          | 20 g                     |
| Germes de soja                   | 40 g                     |
| Gombo                            | 50 g                     |
| Navet                            | 90 g cru / 110 g cuit    |
| Oignon                           | 100 g                    |
| Oseille                          | 30 g                     |
| Panais                           | 50 g                     |
| Piment                           | 40 g cru / 60 g cuit     |
| Pissenlit                        | 20 g                     |
| Poireau                          | 55 g cru / 100 g cuit    |
| Radis noir                       | 170 g                    |
| Radis rose                       | 140 g                    |
| Rutabaga                         | 100 g                    |
| Salsifis                         | 55 g                     |
| Taro                             | 50 g cru / 140 g cuit    |





# LE MARCHÉ ARG DE MARS

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

## FRUITS

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Ananas              | 130 g |
| Avocat              | 30 g  |
| Banane              | 50 g  |
| Carambole           | 315 g |
| Corossol            | 55 g  |
| Fruit de la passion | 25 g  |
| Goyave              | 115 g |
| Kiwi                | 30 g  |
| Kumquat             | 30 g  |
| Litchi              | 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<br>cœur de céleri | 125 g cru / 105 g cuit |
| Chou blanc                          | 25 g                   |
| Chou de Bruxelles                   | 10 g                   |
| Chou vert frisé                     | 15 g                   |
| Chou-fleur                          | 25 g                   |
| Cœur de palmier                     | 15 g                   |
| Cresson                             | 15 g                   |
| Crosne                              | 10 g                   |
| Endive                              | 40 g                   |
| Epinard                             | 15 g                   |
| Germes de soja                      | 15 g                   |
| Gombo                               | 30 g                   |
| Navet                               | 105 g cru / 130 g cuit |
| Oignon                              | 15 g                   |
| Oseille                             | 20 g                   |
| Panais                              | 20 g                   |
| Piment                              | 25 g cru / 50 g cuit   |
| Pissenlit                           | 20 g                   |
| Poireau                             | 30 g cru / 60 g cuit   |
| Radis noir                          | 70 g                   |
| Radis rose                          | 60 g                   |
| Rutabaga                            | 15 g                   |
| Salsifis                            | 20 g                   |
| Taro                                | 25 g cru / 70 g cuit   |



# LE MARCHÉ LYS DE MARS

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

## FRUITS

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Ananas              | 95 g  |
| Avocat              | 20 g  |
| Banane              | 50 g  |
| Carambole           | 30 g  |
| Corossol            | 40 g  |
| Fruit de la passion | 25 g  |
| Goyave              | 35 g  |
| Kiwi                | 40 g  |
| Kumquat             | 30 g  |
| Litchi              | 65 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 cœur de céleri | 80 g                    |
| Chou blanc                       | 40 g                    |
| Chou de Bruxelles                | 15 g                    |
| Chou vert frisé                  | 10 g                    |
| Chou-fleur                       | 25 g                    |
| Cœur de palmier                  | 30 g                    |
| Cresson                          | 20 g                    |
| Crosne                           | 10 g                    |
| Endive                           | 70 g                    |
| Epinard                          | 15 g                    |
| Germes de soja                   | 20 g                    |
| Gombo                            | 30 g                    |
| Navet                            | 70 g cru / 90 g cuit    |
| Oignon                           | 45 g                    |
| Oseille                          | 20 g                    |
| Panais                           | 30 g                    |
| Piment                           | 30 g cru / 50 g cuit    |
| Pissenlit                        | 15 g                    |
| Poireau                          | 30 g cru / 60 g cuit    |
| Radis noir                       | 85 g                    |
| Radis rose                       | 70 g                    |
| Rutabaga                         | 60 g                    |
| Salsifis                         | 40 g                    |
| Taro                             | 35 g cru / 110 g cuit   |

