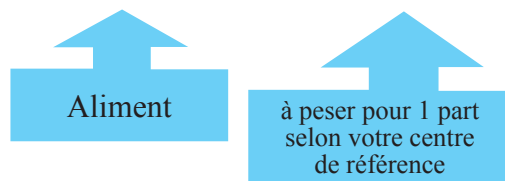


Table d'équivalence des FRUITS & LÉGUMES

Extraite du Consensus Français National des parts pondérales des fruits et légumes - 2009 - Diététiciens SFEIM (Société Française des Erreurs Innées du Métabolisme)

1 part de phénylalanine
= 20 mg de phénylalanine

Fruits frais	SFEIM	AUTRE
Abricot	40 g	

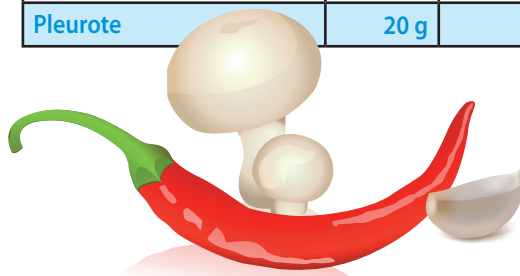


Attention, suivre exclusivement les codes parts de votre centre de référence.

Ce document vous est proposé
par le Conseil Des Jeunes
de l'association LES FEUX FOLLETS



Champignons	SFEIM	AUTRE
Bolet orange ou rude	30 g	
Cèpe	20 g	
Champignon de Paris	20 g	
Chanterelle	30 g	
Girole	30 g	
Oronge	165 g	
Pleurote	20 g	



Légumes naturels	SFEIM	AUTRE
Ail	10 g	
Artichaut	15 g	
Asperge	30 g	
Aubergine	55 g	
Avocat	10 g	
Banane plantain	75 g	
Bette ou Bette à cardo	20 g	
Betterave	40 g	
Brocoli	15 g	
Carotte cuite	100 g	
Carotte crue	55 g	
Céleri branche cru	100 g	
Céleri branche cuit	85 g	
Coeur de céleri cru	100 g	
Coeur de céleri cuit	85 g	
Céleri rave	40 g	
Châtaigne / Marron	25 g	
Chayotte / Christophine	55 g	
Chou blanc	65 g	
Chou de Bruxelles	20 g	
Chou Chinois ou Pet-sai	45 g	

Légumes naturels	SFEIM	AUTRE
Chou Romanesco	20 g	
Chou rouge cru	80 g	
Chou rouge cuit	40 g	
Chou vert frisé	10 g	
Chou-fleur	30 g	
Chou-rave	50 g	
Christophine / Chayotte	55 g	
Coeur de palmier	20 g	
Concombre	105 g	
Cornichon	175 g	
Courge	45 g	
Courgette longue ou ronde	45 g	
Échalote	30 g	
Endive ou Chicon	90 g	
Endive belge ou Trévis	30 g	
Épinard	15 g	
Fenouil	40 g	
Fruit à pain	75 g	
Germe de soja	25 g	
Haricot vert / beurre / plat cru	25 g	
Haricot vert / beurre / plat cuit	35 g	
Igname	30 g	
Mais	15 g	
Manioc	45 g	
Marron / Châtaigne	25 g	
Navet cru	115 g	
Navet cuit	140 g	
Oignon	65 g	
Oseille	15 g	
Panais	35 g	
Patate douce	20 g	
Pomme de terre	20 g	
Pâtisson	45 g	
Persil	15 g	
Petit pois	10 g	

Légumes naturels	SFEIM	AUTRE
Piment cru	30 g	
Piment cuit	60 g	
Pissenlit	15 g	
Poireau cru	35 g	
Poireau cuit	65 g	
Pois plat / gourmand	20 g	
Poivron	70 g	
Potiron / Citrouille cru	60 g	
Potiron / Citrouille cuit	85 g	
Pousse de bambou cru	20 g	
Pousse de bambou cuit	35 g	
Radis noir	100 g	
Radis rose	85 g	
Raifort	45 g	
Rutabaga	60 g	
Salade Chicorée, Laitue	30 g	
Salade Cresson	15 g	
Salade Mâche	20 g	
Salade Pourpier, Scarole	30 g	
Salsifi	40 g	
Taro cru	20 g	
Taro cuit	70 g	
Tomate crue	90 g	
Tomate cuite	70 g	
Tomate concentrée	25 g	
Tomate en coulis	55 g	
Topinambour	30 g	

