

TOFU



Portion de tofu (LADY TOFU) : environ 200g



Portion Fromage Morbier : environ 400g



Portion fromage Saint-Nectaire : environ 280g



Portion fromage Fourme d'Ambert :
environ 250g



Portion fromage Bleu d'Auvergne : environ
200g

VIANDES ET CHARCUTERIE



Paquet Côtelettes Agneau Mouton Bio :
environ 500g (4 côtelettes)



Paquet Saucisse Agneau Mouton Bio :
environ 500g



Tranche Gigot Agneau Mouton : entre 150 et 230g environ (*sur la photo* : 170g)



Magret de Canard : 350g/400g environ



Mini rôti de Boeuf : environ 550g



Tranche de bavette Boeuf (une pièce) :
environ 150g



Jambon cuit :

- SALACA : 150g pour 2 tranches (photo) et 500g pour 6 tranches ;
- Miladiou Les Trois Pastres et Ferme de Mayrinhac : 200/300g par paquet (soit 2 belles tranches) -> sans nitrite



Saucisse sèche : environ 200g sur la photo



Tranche Pâté de Tête : environ 200g



**Paquet Filet Blanc de Poulet : 140g à 250g
(140g sur photo)**



Paquet Hauts de cuisse de Poulet : environ 500g

Poulet entier : environ 1.8kg



Paquet Cuisses de Poulet : environ 500g (2 cuisses)



Portion Viande bovine hachée : environ 500g



Chou farci (la pièce) : environ 200g

QUELQUES FRUITS ET LÉGUMES

(attention, les calibres sont amenés à varier sur certains produits et selon les arrivages, il s'agit donc de poids approximatifs)

Poids à l'unité (en moyenne) :

- Oignon : 170g
- Poivron : 200g
- Ail : 60g
- Avocat : 100g
- Citron : 120g
- Pomelo : 400g



1kg d'**oranges** (6 oranges)



1kg de **carottes** (petites carottes sur la photo)



Botte de blettes : environ 800g



1kg de **pommes de terre** (8 pommes de terre moyennes environ)



1kg de **poires** (6 poires)



1kg de **pommes** (7-8 pommes)



5 champignons : 120g environ



5 endives : 500g environ



2 bouquets de **brocolis** : 500g environ



1 grand sac d'**épinards** : 200g environ



6 **kiwis** : environ 500g



1kg de **bananes** (grosses bananes sur la photo)



400g de **mangues**



Un grand sac plein de **chou kale** : 350g



1kg de **poireaux** (4 poireaux)

PRODUITS VRAC



Flocons d'avoine : 1 kg pour la moitié d'un gros sac papier



Cerneaux de noix : 200g sur la photo (environ 4 poignées)



4 poignées de **pruneaux** : 600g



200g d'abricots secs