

asperges



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	30 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	3,2 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	2,7 g
Calcium	19,9 mg
Vitamines	18,2 mg

poireaux



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	29 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	3,4 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	2,1 g
Calcium	27,4 mg
Vitamines	19,3 mg

poivrons



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	26 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	6,1 g
Fibres alimentaires	1,2 g
Protéines	0,9 g
Calcium	9 mg
Vitamines	76,1 mg

champignons



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	28 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	5,3 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Protéines	2,2 g
Calcium	6 mg
Vitamines	11,5 mg

chou blanc



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	23 kcal
Lipides	0,1 g
Glucides	5,5 g
Fibres alimentaires	1,9 g
Protéines	1,3 g
Calcium	48 mg
Vitamines	38,5 mg

carottes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	40 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	7,59 g
Fibres alimentaires	2,7 g
Protéines	0,63 g
Calcium	25 mg
Vitamines	12,48 mg

laitue



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	14 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	1,33 g
Fibres alimentaires	1,2 g
Protéines	1,3 g
Calcium	64,6 mg
Vitamines	17,13 mg

courgettes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	23 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	3,13 g
Fibres alimentaires	1,7 g
Protéines	1,5 g
Calcium	24 mg
Vitamines	1,97 mg

artichauts



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	64 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	14,3 g
Fibres alimentaires	4,7 g
Protéines	3,5 g
Calcium	39 mg
Vitamines	12,25 mg

betteraves



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	42 kcal
Lipides	0,24 g
Glucides	9,10 g
Fibres alimentaires	2,55 g
Protéines	1,74 g
Calcium	24 mg
Vitamines	0,9 mg

aubergines



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	33 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	3,83 g
Fibres alimentaires	1,9 g
Protéines	1,31 g
Calcium	13 mg
Vitamines	1,76 mg

chou-fleur



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	23 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	4,1 g
Fibres alimentaires	2,3 g
Protéines	1,8 g
Calcium	16 mg
Vitamines	45,9 mg

choux de Bruxelles



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	45 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	5,4 g
Fibres alimentaires	4,8 g
Protéines	3,19 g
Calcium	35 mg
Vitamines	57,25 mg

brocolis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	37 kcal
Lipides	0,7 g
Glucides	2,53 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Protéines	4,13 g
Calcium	36 mg
Vitamines	25,67 mg

épinards



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	28 kcal
Lipides	0,7 g
Glucides	0,85 g
Fibres alimentaires	3,5 g
Protéines	3,38 g
Calcium	240 mg
Vitamines	12,73 mg

haricots verts



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	28 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	3,39 g
Fibres alimentaires	3,2 g
Protéines	1,75 g
Calcium	51 mg
Vitamines	2,29 mg

petits pois



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	80 kcal
Lipides	0,6 g
Glucides	9,93 g
Fibres alimentaires	4,8 g
Protéines	6,38 g
Calcium	38 mg
Vitamines	13,73 mg

potiron



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	30 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	5,66 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	0,5 g
Calcium	31 mg
Vitamines	8,86 mg

radis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	14 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	1,53 g
Fibres alimentaires	1,4 g
Protéines	0,94 g
Calcium	15 mg
Vitamines	12,66 mg

topinambours



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	81 kcal
Lipides	0,7 g
Glucides	16 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Protéines	1,8 g
Calcium	32,9 mg
Vitamines	4,04 mg

avocats



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	169 kcal
Lipides	16 g
Glucides	3,13 g
Fibres alimentaires	5,18 g
Protéines	1,8 g
Calcium	10,8 mg
Vitamines	12,75 mg

fruits à pain



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	103 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	27,1 g
Fibres alimentaires	4,9 g
Protéines	1,1 g
Calcium	17 mg
Vitamines	31 mg

christophines



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	16 kcal
Lipides	0,48 g
Glucides	2,29 g
Fibres alimentaires	2,8 g
Protéines	0,62 g
Calcium	13 mg
Vitamines	27,01 mg

gombos



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	22 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	4,5 g
Fibres alimentaires	2,5 g
Protéines	1,9 g
Calcium	77 mg
Vitamines	18,1 mg