


LEGUMES ET LEGUMINEUSES

Teneurs par 100 g	ENERGIE	ENERGIE	PROTEINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURES	AC. GRAS MONO-INSATURES	AC. GRAS POLY-INSATURES	AC. GRAS OMEGA-3	AC. GRAS OMEGA-6	AC. LINOLEIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTEROL	GLUCIDES DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNESIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SELENIUM	VIT. A - ACTIVITE	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Chanterelle	16	67	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.0	0.0	1.0	2.5	90	5	500	10	80	7	0.5	0.4	1.0	0	217	0.07	0.30	0.00	20	0.0
Chicon	20	85	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.2	2.0	0.2	2.2	94	2	232	15	29	9	0.2	0.1	0.1	-	3	0.06	0.03	0.00	2	0.0
Chicon, cuit classique	15	64	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.9	1.7	0.2	1.2	95	1	173	14	27	8	0.2	0.1	0.1	0	3	0.03	0.03	0.00	2	0.0
Chicon, cuit micro-onde	23	96	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.8	2.6	0.2	2.0	94	2	211	15	-	8	0.2	0.1	0.1	-	3	0.05	0.03	0.00	2	0.0
Chou blanc	26	109	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.4	4.2	0.2	1.6	91	26	189	55	30	11	0.2	0.0	0.2	1	14	0.06	0.03	0.00	44	0.0
Chou blanc, cuit classique	18	76	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	2.8	0.2	1.1	96	11	67	37	24	5	0.2	0.0	0.1	3	12	0.04	0.03	0.00	31	0.0
Chou blanc, cuit micro-onde	31	129	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.6	5.4	0.2	1.4	95	16	108	38	-	7	0.2	0.0	0.1	-	21	0.06	0.03	0.00	25	0.0
Chou chinois	17	71	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	0.0	2.0	2.5	95	10	250	125	45	11	1.0	0.0	0.2	0	120	0.03	0.04	0.00	23	0.0
Chou de Bruxelles	48	202	3.3	0.3	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	4.1	3.6	0.4	8.2	83	8	511	41	69	21	0.8	0.0	0.4	1	43	0.17	0.08	0.00	97	0.0
Chou de Bruxelles en bocal	34	142	2.6	0.8	0.2	0.0	0.3	-	-	-	0.0	0	2.6	1.7	0.9	3.1	88	149	184	54	42	10	4.2	0.0	0.2	2	84	0.06	0.15	0.00	14	0.0
Chou de Bruxelles, congelé	39	164	3.2	0.3	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0	3.5	2.6	0.9	4.6	87	9	391	38	75	18	0.6	0.1	0.4	2	36	0.11	0.10	0.00	90	0.0
Chou de Bruxelles, cuit classique	41	173	3.0	0.3	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	3.4	3.1	0.3	6.6	87	5	356	34	56	17	0.6	0.0	0.3	2	30	0.13	0.07	0.00	48	0.0
Chou de Bruxelles, cuit micro-onde	54	226	3.7	0.3	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	4.8	4.6	0.3	8.5	82	9	550	42	-	21	0.9	0.1	0.4	-	65	0.13	0.08	0.00	102	0.0
Chou rouge	16	68	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	1.8	0.2	2.6	92	18	231	41	30	12	0.4	0.0	0.2	-	3	0.08	0.04	0.00	58	0.0
Chou rouge aux pommes en bocal	61	257	1.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	13.0	13.0	0.0	2.2	82	300	191	34	25	8	3.6	0.0	0.1	1	2	0.04	0.05	0.00	30	0.0
Chou rouge aux pommes, congelé	70	294	1.3	1.6	0.1	0.1	0.6	0.4	0.2	0.2	0.0	0	11.7	11.0	0.7	2.0	86	226	182	34	27	8	0.4	0.0	0.2	1	2	0.03	0.02	0.00	17	0.0
Chou rouge en bocal	33	137	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.4	5.4	0.0	1.9	89	365	154	21	22	7	2.1	0.0	0.1	0	1	0.05	0.03	0.00	31	0.0
Chou rouge, cuit classique	13	52	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.9	1.7	0.2	1.3	96	7	77	31	31	7	0.3	0.0	0.1	0	33	0.06	0.03	0.00	31	0.0
Chou rouge, cuit micro-onde	21	88	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.3	3.1	0.2	2.0	94	13	170	37	-	10	0.4	0.0	0.1	-	7	0.07	0.03	0.00	52	0.0
Chou vert	41	173	3.0	1.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0	0	4.0	4.0	0.0	2.2	90	10	300	75	41	12	1.0	0.1	0.4	2	10	0.10	0.15	0.00	80	0.0
Chou vert, cuit classique	27	114	1.4	1.0	0.2	0.1	0.5	0.3	0.1	0.1	0.0	0	2.7	2.7	0.0	1.1	91	10	245	53	45	11	0.4	0.1	0.4	2	12	0.10	0.15	0.00	30	0.0
Choucroute, cuite	23	94	1.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	3.0	1.6	0.6	2.9	92	550	288	48	43	14	0.6	0.1	0.3	-	3	0.03	0.05	0.00	20	0.0
Chou-fleur	23	95	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.2	2.0	0.2	2.9	90	10	349	30	30	16	0.5	0.0	0.3	0	1	0.04	0.05	0.00	58	0.0
Chou-fleur sauce au fromage, congelé	86	358	4.4	4.3	2.7	1.2	0.3	-	-	0.2	-	30	5.2	3.2	2.0	4.7	82	356	207	75	91	12	0.3	0.0	0.5	2	0	0.07	0.12	0.16	25	0.1
Chou-fleur, congelé	19	78	1.8	0.3	0.0	0.0	0.1	-	-	-	0.0	0	1.7	1.6	0.1	1.8	92	19	361	26	42	16	0.9	0.6	0.5	-	0	0.04	0.05	0.00	47	0.0
Chou-fleur, cuit classique	20	85	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	2.1	0.2	2.2	93	6	185	22	44	9	0.3	0.0	0.2	-	1	0.04	0.04	0.00	33	0.0