



LÉGUMES

Teneurs par 100 g	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	mg	µg	µg	mg	mg	µg	µg	mg	µg
			ÉNERGIE	ÉNERGIE	PROTÉINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURÉS	AC. GRAS MONO-INSATURÉS	AC. GRAS POLY-INSATURÉS	AC. GRAS OMÉGA-3	AC. GRAS OMÉGA-6	AC. LINOLÉIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTÉROL	HC DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNÉSIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SÉLÉNIUM	VIT. A-ACTIVITÉ	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
Ail	136	569	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	28.0	22.0	6.0	0.9	64	4	620	38	134	23	1.4	0.1	1.0	2	0	0.20	0.08	0.00	14	0.0	
Artichaut	46	192	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.5	9.5	0.0	1.5	83	47	353	53	130	22	1.5	0.1	0.5	1	8	0.14	0.01	0.00	8	0.0	
Asperge	16	67	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	1.0	2.0	1.5	93	5	200	20	60	20	1.0	0.1	0.5	1	0	0.10	0.07	0.00	30	0.0	
Asperge en boîte	16	69	2.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	1.5	1.5	0.0	0.8	95	258	70	15	23	7	1.4	0.1	0.3	1	1	0.05	0.05	0.00	5	0.0		
Aubergine	16	67	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	3.0	0.0	2.5	92	10	200	10	12	11	0.5	0.0	0.2	0	12	0.04	0.05	0.00	10	0.0		
Avocat	190	795	1.9	19.5	2.2	13.9	1.6	0.0	1.5	1.5	0.0	0	1.8	1.8	0.0	4.3	73	3	377	11	39	25	0.4	0.2	0.4	1	6	0.10	0.18	0.00	6	0.0		
Betterave rouge	41	173	1.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	8.4	-	2.5	89	58	407	17	44	20	0.9	0.1	0.4	1	2	0.02	0.04	0.00	10	0.0		
Betterave rouge en bocal	45	188	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10.0	10.0	0.0	0.7	88	239	248	29	24	18	0.4	0.1	0.9	0	1	0.03	0.03	0.00	4	0.0		
Betterave rouge, cuite	23	97	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.6	4.6	0.0	2.3	88	62	344	22	31	13	0.3	0.1	0.3	0	2	0.05	0.05	0.00	3	0.0		
Brocoli	20	84	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	3.1	90	12	340	43	67	18	0.7	0.0	0.6	0	164	0.10	0.30	0.00	110	0.0		
Brocoli, cuit classique	20	85	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	4.1	88	6	220	76	60	13	1.0	0.0	0.4	-	335	0.06	0.20	0.00	34	0.0		
Carotte	28	119	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.7	6.5	0.2	3.2	91	38	233	30	36	8	0.3	0.0	0.1	1	1067	0.04	0.04	0.00	4	0.0		
Carotte en boîte	27	115	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	5.9	5.9	0.0	3.1	89	291	133	16	24	8	0.4	0.1	0.3	1	1407	0.02	0.02	0.00	10	0.0		
Carotte, cuite classique	23	98	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.3	5.0	0.3	2.8	90	31	149	28	41	7	0.3	0.0	0.1	-	1250	0.02	0.03	0.00	2	0.0		
Carotte, cuite micro-onde	34	142	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.9	7.6	0.3	3.1	89	37	193	32	-	7	0.3	0.0	0.1	-	850	0.04	0.04	0.00	4	0.0		
Céleri en branches	12	50	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	1.0	1.0	1.8	95	150	400	80	40	12	0.5	0.1	0.1	0	493	0.04	0.03	0.00	4	0.0		
Céleri vert	33	140	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.7	7.5	0.2	1.6	90	139	332	50	-	10	0.1	0.0	0.1	-	5	0.06	0.08	0.00	3	0.0		
Céleri vert, cuit classique	26	108	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.8	5.6	0.2	1.3	92	94	230	41	-	7	0.1	0.0	0.1	-	3	0.03	0.03	0.00	3	0.0		
Céleri vert, cuit micro-onde	37	153	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.3	8.1	0.2	2.0	88	171	408	65	-	13	0.1	0.0	0.1	-	7	0.02	0.04	0.00	3	0.0		
Céleri-rave	28	117	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.0	0.0	5.0	4.9	88	80	400	80	90	9	1.0	0.0	0.3	1	0	0.05	0.07	0.00	12	0.0		
Céleri-rave en bocal	18	73	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.3	3.3	0.0	1.0	93	538	162	30	34	6	0.3	0.1	0.2	0	1	0.03	0.05	0.00	4	0.0		
Céleri-rave, cuit classique	32	134	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.0	0.0	6.0	4.9	88	80	400	80	90	13	1.0	0.0	0.1	3	2	0.05	0.07	0.00	6	0.0		
Cerfeuil, frais	44	183	3.6	0.5	0.1	0.0	0.3	-	-	0.0	0.0	0	6.2	6.2	0.0	5.3	81	10	600	260	30	25	1.6	-	-	-	917	0.12	0.34	0.00	37	0.0		
Champignon	11	45	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.4	0.2	0.2	1.5	95	5	400	25	125	9	0.2	0.7	0.3	0	0	0.07	0.30	0.00	4	0.0		
Champignon en boîte	27	112	3.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.8	0.0	2.8	1.6	92	345	72	19	69	15	0.8	0.5	0.9	-	0	0.02	0.19	0.00	2	0.0		
Chanterelle	11	47	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		