



< retour

*Boissons*

# Eau de coco



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Jus de fruits, boissons plates, eaux

L'eau de coco est le liquide qui se trouve à l'intérieur de la noix. On le trouve en canette ou en brique dans les épiceries spécialisées ou dans le rayon exotique des grandes surfaces.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

protéines

glucide

lipide

magnesium

**19**  
kcal

calcium

**22,00**  
mg

cuivre

**0,04**  
mg

vitamin  
B2

**0,03**  
mg

**0,51**  
g

sodium

**65,00**  
mg

zinc

**0,10**  
mg

**3,91**  
g

acides  
gras  
saturés

**0,18**  
g

fer

**0,30**  
mg

**0,20**  
g

phosphore

**16,50**  
mg

manganèse

**0,14**  
mg

**26,50**  
mg

sucre

**2,61**  
g

vitamin  
B1

**0,02**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Pain coco [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16327>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16327>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pain-coco>