



[< retour](#)

Fruits et légumes

Pousse(s) de moutarde



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

22
kcal

protéines

2,20
g

glucide

3,90
g

lipide

0,30
g

magnesium

11,00
mg

| | | | | |
|---------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | fibres |
| 210,00 mg | 21,00 mg | 0,02 g | 28,00 mg | 2,80 g |
| cuivre | zinc | fer | manganèse | vitamin B1 |
| 0,08 mg | 0,17 mg | 1,50 mg | 0,41 mg | 0,07 mg |
| vitamin B2 | | | | |
| 0,09 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16345>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16345>