



[< retour](#)

Fruits et légumes

Oseille(s) rouge



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 : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

21
kcal

protéines

2,00
g

glucide

0,30
g

lipide

0,70
g

magnesium

103,00
mg

calcium

44,00
mg

sodium

4,00
mg

phosphore

63,00
mg

fibres

2,90
g

cuivre

0,13
mg

zinc

0,20
mg

fer

2,40
mg

manganèse

0,35
mg

vitamin
B1

0,04
mg

vitamin
B2

0,10
mg

vitamin
B3

0,50
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/16354>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16354>