< retour

*Fruits et légumes*

# Pousse(s) de salade

**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 | protéines | glucide | lipide | magnesium |
|---|---|---|---|---|
| 20 kcal | 2,02 g | 1,25 g | 0,40 g | 29,10 mg |

| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | fibre |
|---|---|---|---|---|
| 90,70 mg | 7,12 mg | 0,07 g | 37,50 mg | 2,12 g |

| cuivre | zinc | fer | manganèse | vitamin B1 |
|---|---|---|---|---|
| 0,40 mg | 0,25 mg | 1,90 mg | 0,36 mg | 0,07 mg |

| vitamin B2 |
|---|
| 0,12 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/16442

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16442