



< retour

Epicerie

Graine(s) de Chia



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

490
kcal

protéines

15,62
g

glucide

43,85
g

lipide

30,75
g

calcium

631,00
mg

* Source de données :
AFSSA

sodium

19,00
mg

acides
gras
saturés

3,18
g

phosphore

948,00
mg

fibres

37,70
g

cuivre

0,19
mg

zinc

3,49
mg

manganèse

2,17
mg

vitamin
PRO A

24,00
µg

Pizza chia [3]

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

Bouchée omega 3 [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Crème chia noisette [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Flan de chia [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16449>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16449>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-chia>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bouchee-omega-3>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/creme-chia-noisette>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/flan-de-chia>