



< retour

Fruits et légumes

Carotte(s) violette(s)



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...)

Poids moyen : 100g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

36
kcal

protéines

0,80
g

glucide

6,60
g

lipide

0,26
g

magnesium

11,90
mg

calcium

26,20
mg

sodium

49,00
mg

acides
gras
saturés

0,06
g

cholestérol

0,10
mg

phosphore

20,40
mg

sucres

4,86
g

fibres

2,17
g

cuivre

0,04
mg

zinc

0,21
mg

fer

0,28
mg

manganèse

0,13
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Chair de langoustine, carottes, rhubarbe, bouillon de crevettes et carottes [3]

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

Bentô fleur de carotte [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16458>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16458>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chair-de-langoustine-carottes-rhubarbe-bouillon-de-crevettes-et-carottes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bento-fleur-de-carotte>