



[< retour](#)

*Alimentation bio et produits du monde*

# Okara



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 :** Gousses et Graines (Haricots verts...)

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**77**  
kcal

protéines

**3,22**  
g

glucide

**12,54**  
g

lipide

**1,73**  
g

magnesium

**26,00**  
mg

\* Source de données : AFSSA

calcium

**80,00**  
mg

sodium

**9,00**  
mg

phosphore

**60,00**  
mg

cuivre

**0,20**  
mg

zinc

**0,56**  
mg

fer

**1,30**  
mg

manganèse

**0,40**  
mg

vitamin  
B3

**0,10**  
mg

vitamin  
B9

**26,00**  
µg

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16862>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16862>