

## Composition des principaux légumes

Pour 100 g de produit frais	Eau g	Énergie cal	Glucides g	Protides g	Lipides g	Calcium mg	Carotène mg	Vitamine C mg	Fibres g
<a href="#"><u>Artichaut</u></a>	85	40	7,6	2,1	0,1	47	0,1	8	2
<a href="#"><u>Aubergine</u></a>	92	20	3,5	1,0	0,2	12	0,03	4	2,5
<a href="#"><u>Betterave rouge</u></a>	86	40	8,4	1,3	0,1	20	0,05	10	2,5
<a href="#"><u>Carotte</u></a>	90	37	6,7	1,0	0,2	31	7	10	3
<a href="#"><u>Courgette</u></a>	94,5	15	3	0,9	0,2	12	0,27	7	1,1
<a href="#"><u>Épinard</u></a>	92	17	1,3	2,7	0,2	105	4	48	2,7
<a href="#"><u>Endive (chicon)</u></a>	95	12	2,4	1,1	0,1	49	0,1	7	2,2
<a href="#"><u>Fèves (vertes)</u></a>	82	64	10	2,3	0,1	8	50	8	6,5
<a href="#"><u>Haricot vert</u></a>	90	32	4,6	2,2	0,2	52	0,4	15	3
<a href="#"><u>Haricot sec</u></a>	11	341	41,4	23,4	2,0	165	0	4	18,1
<a href="#"><u>Laitue</u></a>	94,5	10	1,3	0,9	0,1	17	0,6	8	1,5

<u>Navet</u>	93	26	3,2	0,9	0,1	34	0,02	28	2
<u>Oignon</u>	89	37	7	1,3	0,2	30	0,01	8	2,1
<u>Soja sec</u>	8,5	416	30	38	20	280	140	6	15
<u>Persil</u>	83	28	1,5	4,4	0,4	200	7	170	6
<u>Pomme de terre</u>	77	85	19	1,7	0,1	7	0	10	2,1
<u>Poireau</u>	90	25	4	0,8	0,1	38	0,5	18	3,5
<u>Tomate</u>	94	15	3	0,8	0,1	9	0,6	18	1,2