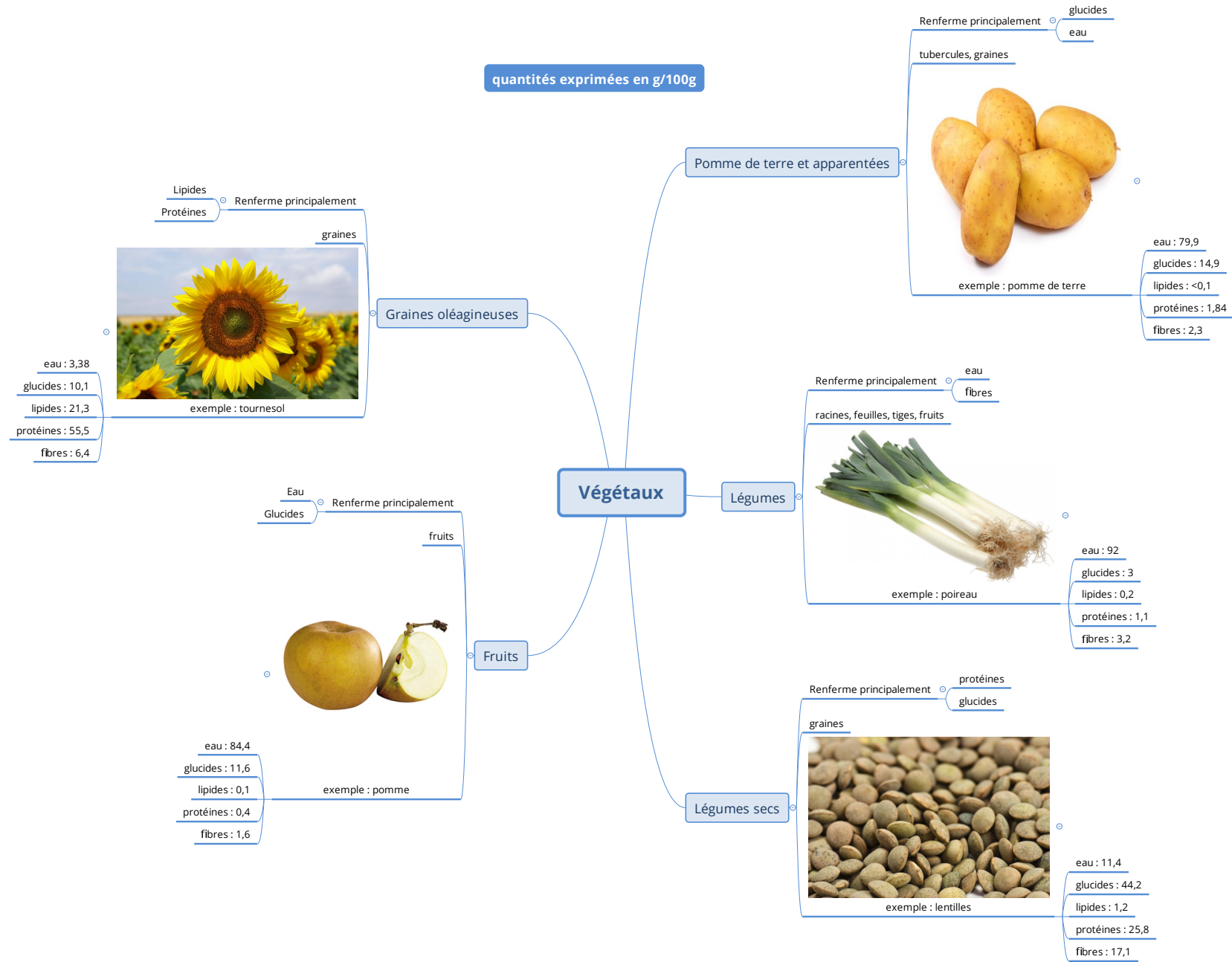


quantités exprimées en g/100g



exemple : tournesol



exemple : pomme



exemple : pomme de terre



exemple : poireau



exemple : lentilles

eau : 3,38  
glucides : 10,1  
lipides : 21,3  
protéines : 55,5  
fibres : 6,4

Renferme principalement  
Lipides  
Protéines

graines

Renferme principalement  
Eau  
Glucides

fruits

Renferme principalement  
glucides  
eau

tubercules, graines

Renferme principalement  
eau  
fibres

racines, feuilles, tiges, fruits

Renferme principalement  
protéines  
glucides

graines

eau : 79,9  
glucides : 14,9  
lipides : <0,1  
protéines : 1,84  
fibres : 2,3

eau : 92  
glucides : 3  
lipides : 0,2  
protéines : 1,1  
fibres : 3,2

eau : 11,4  
glucides : 44,2  
lipides : 1,2  
protéines : 25,8  
fibres : 17,1