

Teneur de quelques fruits et légumes du jardin en leurs principaux nutriments

<i>Légumes/fruits</i>	<i>Energie (kcal)</i>	<i>Eau (%)</i>	<i>Fibres (g)</i>	<i>Potassium (mg)</i>	<i>Calcium (mg)</i>	<i>Fer (mg)</i>	<i>Bêta-carotène (µg)</i>	<i>Vit.C (mg)</i>	<i>Vit.K1 (µg)</i>	<i>Folates</i>	<i>Antioxydant (mmol)</i>
<b>AJR*</b>	<b>H 2 600 F 2 100</b>		<b>25 à 30 g</b>	<b>3500</b>	<b>900</b>	<b>9 à 16</b>	<b>H 9 600 F 7 200</b>	<b>110</b>	<b>40</b>	<b>H 330 F 300</b>	
Aubergine	89	93	2,7	235	9	0,3	14	2	2	11	0,28
Betterave rouge	213	87	2,6	368	22	0,7	20	6	0,2	100	1,98
Brocoli	151	89	2,9	357	46	0,8	361	106	181	153	1,17
Carotte	153	86	2,7	301	33	0,3	8290	6	14	32	nd
Chou frisé (kale)	224	89	4,9	378	185	1,7	5930	145	477	101	2,34
Chou vert	106	92	3,1	231	96	0,9	321	69	121	68	0,33
Courgette	69	95	1,1	262	19	0,4	120	18	4	36	nd
Epinard	120	92	2,4	504	114	3,6	5630	41	521	207	2,6
Tomate	77	94	1,2	256	8	0,1	449	16	7,9	23	0,51
Cassis	291	81	5,8	330	57	1,2	100	181	nd	8	nd
Pomme 'Golden'	nd	85	1,4	119	5	0,1	21	6	2	6	0,32

Les légumes et leurs qualités nutritives  
(source Terre vivante 4saisons du jardinage)