

TABLE CIQUAL DES LÉGUMES et de quelques fruits

[\[les-schizonaut.es.fr \]](http://les-schizonaut.es.fr)TABLEAU CIQUAL DES LÉGUMES

	GLUCIDES	LIPIDES	PROTÉINES
		pour 100gr	pour 100gr
tomate crue / cuite	3,59 // 4,19	<0,5	<0,5
Poivron	7 cuit - 6 cru	0,3	1,4
Avocat	0,83	20	1,56
Oignon - cuit - cru	6,73 // 6,25	0,6	1,1
Haricots verts	3	0,17	2
Concombre	2,23	0,5	0,5
Courgette	1,4	0,36	0,9
Potimaron - cuit - cru	6,8 // 3,1	0,1	0,63
Potiron - courge	5	0,26	0,66
Butternet	21	0,2	1,8
Salade verte sucrine	2,5	0,3	1,13
Celeri branche	1,2	0,16	0,83
Blette cuite	1,23	0,7	< 0,5
Chou vert cuit // cru	3,60 // 1,92	0,41	2,5

Choux fleur	2,13	0,7	1,88
Carotte cuite – crue	5,73 // 7,59	0,3	0,5
Asperges	1,7	0,3	2,69

[les-schizonaut.es.fr]

[les-schizonaut.es.fr]

	GLUCIDES / 100gr	LIPIDES	PROTÉINES
Amandes grillées	8,72	53,9	24
Amandes crues avec peau	9,51	51,3	22,6
Noix - max 50 gr	6,88	67,3	15,7
Noisette grillée – crue	7,67 // 7,16		
Fraise	6,03	0,6	0,5
Mure	6,02		
Prune	16,4		
Pomme	10,7		
Abricot cru	9		
Raisin	16,6		
Figue fraîche – sèche	13,5 // 54		

[les-schizonaut.es.fr]



40gr = 3,48