Analyse nutritionnelle

Lucuma - millet brun - pépins de raisins - souchet - poudre de baobab

	AJC	lucuma	millet brun	pépins de raisins	souchet	baobab
calories	-	329	380	158	400	175
glucides (g)	-		55	17,2	21	37
protéines (g)	-	4	10	9,5	**26**	3
lipides (g)	-	2,4	4,5	5,7	23	> 1
anti-oxydants	-			+++	+++	
fibres (g)		2,3		**58**	**24**	**44**
calcium (mg)	*500*	92	13	**590**	26	**300**
magnésium (mg)	*300 à 400*		**170**	**120**	89	
potassium (mg)	*4 700*		255	**510**	**432**	**2310**
sodium (mg)	*1 500*			8		
phosphore (mg)	*700*	**186**		280	**359**	
manganèse (mg)	*2*			**2,2**		1
zinc (mg)	*10*		2,3	1,7		
silicium (mg)	*∅*		**59**			
soufre	-					
fluor (mg)	*3,5*		0,6			
fer (mg)	*♂ : 8 / ♀ : 18*	**4,6**	**6**	**7**		2
vit C (mg)	*80*	**11,6**				**295**
vit B1 (thiamine) (mg)	*1,2*	0,2				
vit B2 (riboflavine) (mg)	*1,6*	0,3				
vit B3 (niacine) (mg)	*15*					

présent, mais données non précisées par les fabricants

donnée non-indiquée par les fabricants

Mélanie Dufey - Le Chaudron Pastel © 2017