

AIL



	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
AIL DE PRINTEMPS FLAVOR												
AIL DE PRINTEMPS PRINTANOR												
AIL DE PRINTEMPS ROSE GAYANT												
AIL D'AUTOMNE MESSIDROME												
AIL D'AUTOMNE THERMIDROME												
AIL D'AUTOMNE GERMINADOUR												
AIL D'AUTOMNE VIGOR												
AIL BLANC MESSIDROME NT												
AIL BLANC THERMIDROME NT												
AIL GEANT OU AIL D'ORIENT AB												
AIL ROSE SANS BATON ARNO NT												

Informations nutritionnelles

Quantité pour 100 grammes

Calories 149

Lipide	0,5 g		
Acide gras saturé	0,1 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	17 mg		
Potassium	401 mg		
Glucide	33 g		
Fibre alimentaire	2,1 g		
Sucre	1 g		
Protéine	6 g		
Vitamine A	9 IU	Vitamine C	31,2 mg
Calcium	181 mg	Fer	1,7 mg
Vitamine D	0 IU	Vitamine B6	1,2 mg
Vitamine B12	0 µg	Magnésium	25 mg



AMARANTE

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Amarante Green Giant				semis	plantation				récolte			
Amarante Red Army				semis	plantation				récolte			
Amarante Hopi Red Dye				semis	plantation				récolte			
Amarante Queue de renard. Pony Tails				semis	plantation				récolte			
Amarante Tête d'Eléphant				semis	plantation				récolte			
Amarante Bolivia 153				semis	plantation				récolte			
Amarante Kahulu				semis	plantation				récolte			
Amarante Tarahumara Okite				semis	plantation				récolte			
Amarante Vleta				semis	plantation				récolte			

conservation

Informations nutritionnelles

Quantité pour 100 grammes

Calories 371

- Lipide 7 g
- Acide gras saturé 1,5 g
- Cholestérol 0 mg
- Sodium 4 mg
- Potassium 508 mg
- Glucide 65 g
- Fibre alimentaire 7 g
- Sucre 1,7 g
- Protéine 14 g

Vitamine A	2 IU	Vitamine C	4,2 mg
Calcium	159 mg	Fer	7,6 mg
Vitamine D	0 IU	Vitamine B6	0,6 mg
Vitamine B12	0 µg	Magnésium	248 mg





ARROCHE

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Arroche Verte												
Arroche Rouge												

Informations nutritionnelles
Quantité pour 100 grammes

Calories 20

17 gr de protéines, 3 gr de lipides, 56 gr de glucides

Glucide 56 g
Fibre alimentaire 11 g
Sucre 1,7 g
Protéine 17 g

Calcium	2.000 mg	Fer	10 mg
beta carotène	2 mg	Magnésium	500 mg
Potassium	800 mg	Cuivre	2 mg
Manganèse	10 mg	Phosphore	150 mg
Béta-carotène	2 mg		





ARTICHAUT

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Imperial Star		semis	semis	semis						récolte		
Violet de Provence		semis	semis	semis						récolte		
Vert de Laon		semis	semis	semis						récolte		

Informations nutritionnelles
Quantité pour 100 grammes
Calories 47

- Lipide 0,2 g
- Acide gras saturé 0 g
- Cholestérol 0 mg
- Sodium 94 mg
- Potassium 370 mg
- Glucide 11 g
- Fibre alimentaire 5 g
- Sucre 1 g
- Protéine 3,3 g

Vitamine A	13 IU	Calcium	44 mg
Vitamine C	11,7 mg	Fer	1,3 mg
Vitamine D	0 IU	Magnésium	60 mg
Vitamine B12	0 µg		
Vitamine B6	0,1 mg		





AUBERGINE

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Barbentane												
Toulouse												
Black Beauty												
Dourga												
Diamond												
Louisiana Long Green												
Chinese												
Zebrina												
Pursa Purple Cluster												

Informations nutritionnelles

Quantité pour 100 grammes

Calories 25

Lipide	0,2 g		
Acide gras saturé	0 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	2 mg		
Potassium	229 mg		
Glucide	6 g		
Fibre alimentaire	3 g		
Sucre	3,5 g		
Protéine	1 g		
Vitamine A	23 IU		
Vitamine B6	0,1 mg	Fer	0,2 mg
Vitamine B12	0 µg	Calcium	9 mg
Vitamine C	2,2 mg	Magnésium	14 mg
Vitamine D	0 IU		



BETTERAVE

semis plantation récolte conservation

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Crapaudine (longue)				semis	semis			récolte	récolte	récolte		
Cylindra (longue)					semis	semis		récolte	récolte			
Golden (courte)			semis	semis	semis	semis		récolte	récolte			
Detroit 2 (courte)			semis	semis	semis	semis		récolte	récolte			
Gioggia (courte)				semis	semis			récolte	récolte			
Globe (courte)			semis	semis				récolte	récolte	récolte		
Egypte (courte)				semis	semis			récolte	récolte	récolte		
Purpees Golden NT (courte)				semis	semis			récolte	récolte	récolte		
Blanche Albina, Albino				semis	semis			récolte	récolte	récolte		

Informations nutritionnelles
Quantité pour 100 grammes
Calories 43.4

Lipide	0.1 g		
Acide gras saturé	0.0223 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	54,1 mg		
Potassium	266 mg		
Glucide	7.17 g		
Sucre	6.68 g		
Protéine	2.3 g		
Vitamine A	21 µg	Calcium	18.4 mg
Vitamine B6	0.04 mg	Cuivre	0.059 mg
Vitamine B12	0 µg	Fer	0.668 mg
Vitamine C	5 mg	Magnésium	16.3 mg
Vitamine D	0 µg	Phosphore	31.1 mg
		Manganèse	0.46 mg





BLETTE

	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Verte à Carde Blanche Berac			semis	semis			récolte	récolte	récolte			
Bright Yellow				semis	semis		récolte	récolte	récolte	récolte		
Ruby Chard				semis	semis	semis	semis	semis				
Blette verte à Couper				semis	semis	semis	semis	semis				
Compacta Verde	récolte	récolte	récolte						semis	semis		

Informations nutritionnelles
Quantité pour 100 grammes
Calories 20.6

Lipide	0.08 g		
Acide gras saturé	0.012 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	208 mg		
Potassium	549 mg		
Glucide	2.03 g		
Sucre	1.1 g		
Protéine	1.88 g		
Vitamine A	3650 µg	Calcium	66.9 mg
Vitamine B6	0.085 mg	Cuivre	0.113 mg
Vitamine B12	0 µg	Fer	2.26 mg
Vitamine C	18 mg	Magnésium	22.9 mg
Vitamine D	0 µg	Phosphore	33 mg
		Manganèse	0.333 mg



CAROTTE



	jan	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Carottes «Nantaise améliorée», « Touchon »												
Carottes Violette « Cosmic Purple », « Purple »												
Carottes Blanches «KUTTINGEN »												
Carottes Jaunes « Du Doubs »												
Carottes «Marché de Paris »												

Informations nutritionnelles

Quantité pour 100 grammes

Calories 26

109 kJ

Lipide 0,20 g
Glucide 4,80 g
Sucre 4,80 g
Protéine 0,98 g



Vitamines

Provitamine A	1,5 mg
Vitamine B1	0,069 mg
Vitamine B2	0,053 mg
Vitamine B3 (c)	0,580 mg
Vitamine B5	0,270 mg
Vitamine B6	0,270 mg
Vitamine B8 (c)	0,005 mg
Vitamine B9	0,026 mg
Vitamine C	7,0 mg
Vitamine E	0,513 mg
Vitamine K	0,015 mg

Minéraux & Oligo-éléments

Bore	0,312 mg
Calcium	35 mg
Chlore	36 mg
Chrome	0,004 mg
Cobalt	0,0013 mg
Cuivre	0,049 mg
Fer	0,386 mg
Iode	0,0016 mg
Magnésium	13 mg
Manganèse	0,170 mg
Nickel	0,0055 mg
Phosphore	36 mg
Potassium	328 mg
Sélénium	0,0014 mg
Sodium	62 mg
Zinc	0,266 mg

legumes