



Geproduceerd Blad

Courgette



1. Courgette

Courgette behoort tot de familie Cucurbitaceae, evenals meloen of komkommer. Als het onder de categorie van vrucht een botanische oogpunt valt, wordt het beschouwd als een groente in de culinaire punt van het leven. Laag in calorieën, het biedt goede hoeveelheden provitamine A, vitamine B9, mineralen en anti-oxidant carotenoïden. Samengesteld uit 95% water, courgette groente is laag in energie. De meeste van zijn calorieën komt door de koolhydraten, eiwitten en vetten zijn aanwezig in zeer kleine hoeveelheden.

Verdeling van de ingangen :

Januari : -	Februari : 1%	Maart : 4%	April : 5%
Mei : 10%	Juni : 15%	Juli : 15%	Augustus : 21%
September : 20%	Oktober : 10%	November : 1%	December : -

Verpakking :

12 stuks, 14, 16 ou 18
4kg ; 4,5kg of 5kg afhankelijk van de grootte