



Fiche produit

L'endive



1. L'endive

L'endive est un légume-feuille particulièrement peu calorique. Elle constitue une bonne source de minéraux, notamment de sélénium et de vitamine B9 ou acide folique, particulièrement intéressante pour les femmes enceintes ou qui désirent concevoir un enfant. Elle est composée à 95% d'eau et renferme assez peu de substances énergétiques. Protéines et lipides ne sont présents qu'à l'état de traces, tandis que les glucides ne dépassent pas 4 grammes aux 100 grammes. Ces derniers sont composés de saccharose, de fructose et de glucose.

Répartition des apports :

Janvier : 13%	Février : 14%	Mars : 14%	Avril : 9%
Mai : 7%	Juin : 4%	Juillet : 2%	Aout : 3%
Septembre : 5%	Octobre : 8%	Nov. : 10%	Déc. : 11%

Conditionnement :

5kg caisse plastique ou carton