



Fiche produit

Les épinards



1. Les épinards

L' épinard est un légume feuille de la même famille que la betterave. S'il est connu pour sa richesse en fer, il présente également de hautes teneurs en provitamines A, vitamine B9, vitamine K, vitamine C et composés antioxydants, dotés d'effets protecteurs sur la santé. Avec 23 calories aux 100 grammes, l'épinard s'impose comme l'un des légumes les moins caloriques.

Répartition des apports :

Janvier : -	Février : -	Mars : 1%	Avril : 7%
Mai : 11%	Juin : 11%	Juillet : 9%	Aout : 13%
Septembre : 15%	Octobre : 15%	Nov. : 16%	Déc. : 3%

Conditionnement :

4kg caisse plastique ou carton