



## Le fenouil



### 1. Le fenouil

**L**e fenouil est peu calorique, il est l'un des légumes les plus riches en vitamines, minéraux et fibres. Ces dernières sont particulièrement bien tolérées par les intestins les plus fragiles, surtout lorsque le fenouil est cuit. Il offre une teneur en glucides modérément élevée, mais un taux de protéines légèrement supérieur à celui de la plupart des légumes frais.

#### Répartition des apports :

Janvier : -	Février : -	Mars : -	Avril : -
Mai : 10%	Juin : 15%	Juillet : 17%	Aout : 20%
Septembre : 20%	Octobre : 15%	Nov. : 2%	Déc. : -

#### Conditionnement :

4kg caisse plastique ou carton