



Geproduceerd Blad

Paprika



1. Paprika

Paprika van dezelfde struik die chili. En hoewel het wordt gegeten als een groente is eigenlijk de vrucht van verschillende Solanaceae. Zijn kleur verandert, als en wanneer, zijn rijpen: het groen blijft wanneer geoogst worden. Links op de plant, zal het geel, dan rood. Rijk aan vitamine C, het biedt nog vele andere beschermende micronutriënten, zoals carotenoïden en flavonoïden. Het is meer volwassen, zo rood, de concentratie van meer antioxidanten belangrijk. Samengesteld uit meer dan 90% water, paprika bevat weinig energie voedingsstoffen. Zijn calorie-inname is dan ook zeer bescheiden. Het is hoofdzakelijk omdat de koolhydraten, die voornamelijk glucose en fructose omvatten. Eiwitten en lipiden zijn aanwezig in zeer kleine hoeveelheden.

Verdeling van de ingangen :

Januari : -	Februari : 1%	Maart : 4%	April : 8%
Mei : 12%	Juni : 15%	Juli : 15%	Augustus : 17%
September : 12%	Oktober : 11%	November : 5%	December : 1%

Verpakking :

5kg karton, 10kg Plastic doos