



Le radis



1. Le radis

Le radis est un légume-racine qui appartient à la famille des crucifères, comme les choux et le navet. Peu calorique, riche en vitamine C, minéraux, et substances protectrices propres aux crucifères, il offre des bénéfices variés pour la santé. Il est particulièrement peu énergétique. Ses glucides assurent l'essentiel de ses calories. Ceux-ci sont constitués de sucres simples (glucose et fructose), mais aussi de sucres comme les pentosanes ou les hexanes, qui ne sont que partiellement assimilables.

Répartition des apports :

Janvier : 3%	Février : 4%	Mars : 10%	Avril : 11%
Mai : 20%	Juin : 11%	Juillet : 10%	Aout : 10%
Septembre : 9%	Octobre : 6%	Nov. : 3%	Déc. : 4%

Conditionnement :

Bottes, vrac, sachet