

Pousses de radis daikon

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 38 g / For 38 g	
Calories / Calories	16
Lipides / Fats	1.0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	2.0 mg
Glucides / Carbohydrates	1.0 g
fibres / fiber	0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	1.0 g
Vitamine A / Vitamin A	3 %
Vitamine C / Vitamin C	18 %
Calcium	2 %
Fer / Iron	2 %

Pousse de tournesol

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 90 g / For 90 g	
Calories / Calories	45
Lipides / Fats	4.0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	0 mg
Glucides / Carbohydrates	2.0 g
fibres / fiber	1.0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	2.0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Fer / Iron	4 %

Pousse de pois verts

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 120 g / For 120 g	
Calories / Calories	154
Lipides / Fats	0.8 g
saturés / saturated	0.1 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	24.0 mg
Potassium	457.2 mg
Glucides / Carbohydrates	33.9 g
fibres / fiber	1.0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	10.6 g
Vitamine A / Vitamin A	4 %
Vitamine C / Vitamin C	21 %
Calcium	0 %
Fer / Iron	0 %

Pousse de radis rose de Chine

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 115 g / For 115 g	
Calories / Calories	40
Lipides / Fats	1.0 g
saturés / saturated	0.1 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	0 mg
Potassium	457.2 mg
Glucides / Carbohydrates	4 g
fibres / fiber	1.0 g
sucres / sugars	1.0 g
Protéines / Protein	4.0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Fer / Iron	0 %

Pousse de fenugrec

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 90 g / For 90 g	
Calories / Calories	55
Lipides / Fats	1.1 g
saturés / saturated	0.3 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	11.2 mg
Glucides / Carbohydrates	9.7 g
fibres / fiber	4.1 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	18.2 g
Vitamine B-6 / Vitamin B-6	4.5 %
Vitamine B-9 / Vitamin B-9	3 %
Vitamine C / Vitamin C	1.5 %
Calcium	3 %
Copper	9 %
Fer / Iron	30 %
Magnésium / Magnesium	8 %
Phosphore / Phosphorus	4.5 %

Fèves adzuki germées

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 100 g / For 100 g	
Calories / Calories	329
Lipides / Fats	0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	0 mg
Glucides / Carbohydrates	63.0 g
fibres / fiber	13.0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	20.0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Fer / Iron	25 %

Fèves mung germées

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 104 g / For 104 g	
Calories / Calories	31
Lipides / Fats	0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	6.0 mg
Glucides / Carbohydrates	6.0 g
fibres / fiber	2.0 g
sucres / sugars	4.0 g
Protéines / Protein	3.0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	23 %
Calcium	1 %
Fer / Iron	5 %

Lentilles germées

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 77 g / For 77 g	
Calories / Calories	82
Lipides / Fats	0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	8.0 mg
Glucides / Carbohydrates	17.0 g
fibres / fiber	0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	7.0 g
Vitamine A / Vitamin A	1 %
Vitamine C / Vitamin C	21 %
Calcium	2 %
Fer / Iron	14 %

Pois verts germés

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 120 g / For 120 g	
Calories / Calories	149
Lipides / Fats	1 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	24 mg
Glucides / Carbohydrates	33.0 g
fibres / fiber	0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	11.0 g
Vitamine A / Vitamin A	4 %
Vitamine C / Vitamin C	21 %
Calcium	4 %
Fer / Iron	15 %

Pois chiche germés

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 28 g / For 28 g	
Calories / Calories	102
Lipides / Fats	2 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	7 mg
Glucides / Carbohydrates	17.0 g
fibres / fiber	5.0 g
sucres / sugars	3.0 g
Protéines / Protein	5.0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium	3 %
Fer / Iron	10 %

Herbe de blé

Valeur nutritive / Nutrition Facts	
Pour 3 g / For 3 g	
Calories / Calories	15
Lipides / Fats	0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 g
Sodium	0 mg
Glucides / Carbohydrates	2.0 g
fibres / fiber	1.0 g
sucres / sugars	0 g
Protéines / Protein	1.0 g
Vitamine A / Vitamin A	30 %
Vitamine C / Vitamin C	12 %
Calcium	1 %
Fer / Iron	44 %