



LAITUE (3 BOUQUETS)

Description

La **laitue** est une salade très digeste, qui apporte 15 kcal/100 g lorsqu'elle est crue, un peu moins lorsqu'elle est cuite. Elle est surtout riche en vitamine B9, vitamine C et B3, mais aussi en potassium, en phosphore, en magnésium et en calcium.

date créée

7 mars 2019

Auteur

ikasougou

default watermark