



Orange Maeva

Description

Caractéristiques de l'orange :

- Riche en vitamine C ;
- Source de fibres ;
- Pauvre en calories ;
- Source de calcium et magnésium ;
- Stimule le système immunitaire.

L'orange : qu'est-ce que c'est ?

Carte d'identité de l'orange

- Type : Agrume ;
- Famille : Rutacées ;
- Origine : Chine ;
- Saison : Décembre à Avril ;
- Couleur : Orange ;
- Saveur : Sucré.

Caractéristiques de l'orange

Lors de sa récolte, l'orange est un fruit qui pèse en moyenne 200g. Une orange est composée d'une peau épaisse et rugueuse qui renferme une chair très juteuse répartie en quartier.

Différences avec les aliments proches

On a longtemps cru que le bigaradier et l'oranger appartenaient à la même espèce botanique, le second étant censé descendre du premier. Mais les recherches modernes indiquent qu'il

sâ??agit de 2 esp??ces fort diff??rentes, non seulement par la saveur de leur fruit, mais par diverses caract??ristiques botaniques.

Mot du nutritionniste

Lâ??orange est riche en vitamines et notamment en vitamine C. Pour profiter au maximum de ses bienfaits, ??pluchez l' et consommez directement ses quartiers. Une portion correspond ?? une orange.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g dâ??orange :

date cr????e
29 avril 2020
Auteur
ikasougou

default watermark