



LAITUE (3 BOUQUETS)

Description

La **laitue** est une salade tr s 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 magn sium et en calcium.

date cr  e

7 mars 2019

Auteur

ikasougou