

## Soupe aux choux

Analyse nutritionnelle moyenne	Pour 100g	% A.J.R.*	Valeur par portion de 25 g	% A.J.R.*
Valeur énergétique	299 kcal 1249 kJ		75 kcal 314 kJ	
Protéines	39 g		9,8 g	
Glucides	21 g		5,3 g	
dont sucres	18 g		4,5 g	
Lipides(g) dont acides gras saturés	1,2 g 0,23 g		0,3 g 0,06 g	
Fibres	24 g		6 g	
Vitamine A	480 µg	60 %	120 µg	15 %
Vitamine C	36 mg	60 %	9 mg	15 %
Vitamine B1	1,4 mg	100 %	0,35 mg	25 %
Vitamine B2	1 mg	60 %	0,24 mg	15 %
Vitamine PP	11 mg	60 %	2,7 mg	15 %
Vitamine B5	3,6 mg	60 %	0,9 mg	15 %
Vitamine B6	1,2 mg	60 %	0,3 mg	15 %
Vitamine B8	90 µg	60 %	23 µg	15 %
Vitamine B9	120 µg	60 %	30 µg	15 %

\* Apports journaliers recommandés

## Soupe aux choux

Analyse nutritionnelle moyenne	Pour 100g	% A.J.R.*	Valeur par portion de 25 g	% A.J.R.*
Vitamine B12	0,9 µg	90 %	0,23 µg	23 %
Vitamine E	6 mg	60 %	1,5 mg	15 %
Sodium	2,7 g		0,7 g	
Potassium	1030 mg	51 %	257 mg	23 %
Calcium	800 mg	100 %	200 mg	25 %
Phosphore	460 mg	66 %	115 mg	14 %

\* Apports journaliers recommandés