

Pissenlit

Composition nutritionnelle - Pissenlit, cru

Catégorie : **Légumes**

Ce tableau présente l'apport énergétique (Calories) de 100 grammes de pissenlit et les nutriments (protéines, glucides, sucres, matières grasses / lipides, acides gras saturés, fibres alimentaires, sodium, sels minéraux et vitamines) qui entrent dans sa composition.

Les quantités de nutriments indiquées sont des valeurs moyennes, ces valeurs peuvent varier pour différents types de pissenlit.

Les Apports Journaliers Recommandés (AJR) / Valeurs nutritives de référence (VNR) sont indiqués pour une portion de 100g.

La dernière colonne montre la différence avec la moyenne de tous les aliments de la catégorie Légumes.

Comparaison des valeurs nutritionnelles de Pissenlit avec un autre aliment ou produit alimentaire :

Comparer avec :

Composition	Quantité	% AJR	Différence moyenne cat.
Energie			
Energie - Calories	52 kcal	3%	+50%
Energie - kilojoules	219 kJ		+50%
Protéines	2.85 g	6%	+63%
Glucides	6.9 g	3%	+58%
dont Sucres	0.71 g	1%	-69%
- dont Saccharose	non connu		
- dont Glucose	non connu		
- dont Fructose	non connu		
- dont Lactose	non connu		
- dont Maltose	non connu		
- dont Maltodextrines	non connu		
dont Amidon	0 g		-100%
dont Polyols	0 g		
Lipides	0.85 g	1%	+34%
dont Acide Gras saturés	0.085 g		-22%
- dont Acide butyrique	0 g		-100%
- dont Acide caproïque	0 g		-100%
- dont Acide caprylique	0 g		-100%
- dont Acide caprique	0 g		-100%
- dont Acide laurique	0 g		-100%
- dont Acide myristique	0.00244 g		-53%
- dont Acide palmitique	0.0788 g		-7%
- dont Acide stéarique	0.0038 g		-32%
dont Acide Gras monoinsaturés	0.007 g		-97%
dont Acide Gras polyinsaturés	0.153 g		+2%

dont Acides Gras Oméga 3	0.0442 g		
- dont Acide alpha-linolénique / ALA	0.0442 g		+9%
- dont Acide eicosapentaénoïque / EPA	0 g		
- dont Acide docosahexaénoïque / DHA	0 g		-100%
dont Acides Gras Oméga 6	0 g		
- dont Acide linoléique	0 g		-100%
- dont Acide arachidonique / AA ou ARA	0 g		-100%
dont Acides Gras Oméga 9	0.007 g		
- dont Acide oléique	0.007 g		-96%
Sodium	44.3 mg	2%	-59%
soit équivalence en Sel	111.636 mg		
Alcool	0 g		
Eau	85.3 g		-5%
Fibres	2.7 g	11%	+16%
Minéraux			
Magnésium	13.2 mg	4%	-30%
Phosphore	66 mg	9%	+65%
Potassium	397 mg	20%	+51%
Calcium	62.2 mg	8%	+66%
Manganèse	0.163 mg	8%	-19%
Fer	3.1 mg	22%	+291%
Cuivre	0.0667 mg	7%	-34%
Zinc	0.212 mg	2%	-31%
Sélénium	2.2 µg	4%	-20%
Iode	0.4 µg	0%	-82%
Vitamines			
Vitamine A - Beta-Carotène	5850 µg	731%	+498%
Vitamine A - Rétinol	0 µg		-100%
Vitamine D / cholécalciférol	0 µg	0%	-100%
Vitamine E / tocophérol	non connu		
Vitamine K	non connu		
- Vitamine K1	778 µg		+1153%
- Vitamine K2	non connu		
Vitamine C / acide ascorbique	37.5 mg	47%	+113%
Vitamine B1 / thiamine	0.19 mg	17%	+202%
Vitamine B2 / riboflavine	0.2 mg	14%	+162%
Vitamine B3 / PP niacine	0.803 mg	5%	+18%
Vitamine B5 / acide pantothénique	0.084 mg	1%	-71%
Vitamine B6 / pyridoxine	0.251 mg	18%	+132%
Vitamine B9 / acide folique	191 µg	96%	+279%
Vitamine B12 / cobalamine	0 µg	0%	-100%

Source des données nutritionnelles : [Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2013 - 2013 - Licence Ouverte](#) (data.gouv.fr)