Poivrons (LES 100 GR) - LELL Market

Produit	Poivrons (LES 100 GR)	
Référence	RAYON - Légumes	: -
Prix	RAYON - Légumes	: **0.28 EUR**
Image produit		
Résumé	Faites le plein de vitamines avec du poivron local ! Appréciez un poivron cultivé localement en agriculture paysanne et raisonnée et appréciez-le sous ses différentes formes : cru en salade, mariné ou cuit.Poivron vert, cultivé sur les terres de Damien, notre maraîcher à St-Genis Laval (69).	
Description	Le plein de vitamines !Le poivron est le légume le plus riche en vitamine C : 126 mg au 100 g. 50 g de poivron couvrent 75% des AJR. Il est également bien pourvu en provitamine A, surtout dans les légumes de couleur rouge. Les vitamines du groupe B et la vitamine E sont bien présentes. Le poivron fait bénéficier de nombreux apports en oligo-éléments et en minéraux : phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, zinc. Tout au long de sa maturation, on note l'augmentation de sa teneur en vitamine C, en acides organiques et en glucides.Certaines vitamines ont des propriétés antioxydantes et aident ainsi à prévenir certains cancers. La réserve de fibres !Les fibres sont abondantes dans ce légume. Pour les intestins fragiles, il est conseillé de le peler ou de le manger cuit.	