



DANSE FITNESS FACILE
AVEC KALINA

LES LÉGUMES



Les légumes sont souvent très riches en eau, **ce sont des aliments dont l'apport calorique est faible. Il est important d'en consommer tous les jours.** Les quantités ci-dessous sont exprimées en kilocalories pour 100g de légumes.

• CONCOMBRE •



15
Kcal

• RADIS •



16
Kcal

• SALADE VERTE •



16
Kcal

• TOMATE •



16
Kcal

• COURGETTE •



17
Kcal

• BETTERAVE •



19
Kcal

• MÂCHE •



20
Kcal

• ASPERGES •



20
Kcal

• CHAMPIGNONS DE PARIS •



22
Kcal

• ÉPINARDS •



23
Kcal

• AUBERGINE •



25
Kcal

• CHOU-FLEUR •



25
Kcal

• POIVRON •



26
Kcal

• POTIRON •



26
Kcal

• ROQUETTE •



26
Kcal

• HARICOTS VERTS •



31
Kcal

• BROCOLI •



34
Kcal

• CAROTTE •



42
Kcal

• CHOUX DE BRUXELLES •



43
Kcal

• POIS GOURMAND •



45
Kcal