

# Le jicama

VALEUR NUTRITIONNELLE  
POUR 100G



**Calories** : 38 KCal

**Lipides** : 0.09 g

**Glucides** : 8.82 g

- dont fibres : 4.90 g

**Protéines** : 0.72 g

**Eau** : 90g

**Sodium** : 4.000 mg

**Calcium** : 12.000 mg

**Phosphore** : 18.000 mg

**Fer** : 0.600 mg

**Magnesium** : 12.000 mg

**Potassium** : 150.000 mg

**Zinc** : 0.160 mg

**Cuivre** : 0.048 mg

**Selenium** : 0.700 µg

**Vit A** : 0.000 µg

**Vit B1** : 0.020 mg

**Vit B2** : 0.029 mg

**Vit B3** : 0.200 mg

**Vit B5** : 0.135 mg

**Vit B6** : 12.000 µg

**Vit B12** : 0.000 µg

**Vit C** : 20.200 mg

**Vit D** : 0.000 µg

**Vit E** : 0.460 mg

**Vit K** : 0.300 µg