

Les champignons

Définition : les champignons sont des êtres vivants aux tissus peu différenciés, sans chlorophylle, formés de réseaux de filaments, et qui se reproduit à l'aide de spores.

Pour 100g	Valeurs nutritionnelles	Analyse
Eau	93,5	Riche en eau mais le risque sanitaire est très faible
Protéines	3	Teneur faible de nature végétale Facteur limitant : tryptophane
Lipides	0	
Glucides	1,5	Teneur faible (de glycogène)
Fibres	2	Source moyenne de nature insoluble Cellulose et hémicellulose
Energie	75 kJ	Très peu énergétique

Vitamines : Teneurs intéressantes en vitamines du groupes B, K et D, mais absence de vitamine C