

Que contient la camérisse?

Valeur nutritive en milligramme / 100 grammes

vitamine C acide ascorbique	60-90 mg 30-77 mg	
biotine (vitamine B8)	0,05 - 0,32 mg	provitamine H
flavonoïdes (vitamine P)	600 à 1800 mg	rutine, catéchine, anthocyanes
vitamine B	72 - 102 mg	
sucres (gr/ 100 gr)	1,48 - 12,5	Glucose et fructose majoritairement
acides organiques	0,98 - 5,3 mg	Acide citrique et malique
pectine	1,1 - 1,6 mg	
magnésium	21.7 mg	
sodium	35.2 mg	
potassium	70.3 mg	
phosphore	35,7 mg	
calcium	19.3 mg	
Fer	0.82 mg	
micronutriments		Cuivre, silicium, aluminium, strontium, baryum, l'iode, manganèse