

The nutritional value of the fruits and vegetables:

La valeur nutritionnelle des fruits et légumes:

El valor nutritivo de las frutas y verduras:

Vegetable Salad / Légumes de Salade / Verduras de Ensalada



Cauliflower

Excellent source of vitamins B, C and minerals

Chou-fleur

Excellente source de vitamines B, C et de minéraux

Chou-fleur

Fuente excelente de vitaminas B, C y de minéraux



Tomato

Good source of vitamins A, B and C. Very high in potassium, iron and calcium

Tomate

Bonne source de vitamines A, B et C. Très riche en potassium, fer et calcium

Tomate

Buena fuente de vitaminas A, B y C. Es muy alta en potasio, hierro y calcio



Salad

Good source of vitamins A, K et beta carotene.
High in vitamins B and C and minerals.

Salade

Bonne source de vitamines A, K et bêta carotène.
Riche en vitamines B et C et minéraux.

Ensalada

Buena fuente de vitaminas A, K et beta caroteno.
Alto contenido de vitaminas B y C, y minerales.



Radish

High in vitamin C

Radis

Riche en vitamine C

Rábano

Alto contenido de vitamina C



Broccoli

Very good source of Vitamins C, K, E and B.
High in magnesium, iron and fibres

Brocoli

Très bonne source de vitamines C, K, E et B,
mais aussi en magnésium, fer et fibres

Brócoli

Muy buena fuente de vitaminas C, K, E y B. de
alta en magnesio, hierro y fibras



Peas

A very good source of vegetable protein, fibre
and vitamins B and C.

Petit pois

Une très bonne source de protéines végétales, de
fibres et de vitamines B et C.

Guisantes

Una muy buena fuente de proteína vegetal, fibra
y vitaminas B y C.



Cucumber

Very good source of potassium. High in vitamin A, C and K

Concombre

Très bonne source de potassium. Riche en vitamine A, C et K

Pepino

Muy buena fuente de potasio. alto contenido de en vitamina A, C y K



Courgettes

Very good source of potassium. High in vitamin B

Courgettes

Très bonne source de potassium. Riche en vitamine B

Calabacín

Muy buena fuente de potasio. Altos en vitamina B



Turnips

Very high in antioxidant such as Vitamins A and C, excellent source of minerals, copper and iron

Navets violets

Très riche en antioxydants tels que les vitamines A et C, excellente source de minéraux, de cuivre et de fer

Nabos

Muy alta en antioxidantes como las vitaminas A y C, excelente fuente de minerales, cobre y hierro



Cabbage

Excellent source of natural antioxidants and vitamins C and K.

Chou

Excellente source d'antioxydant naturel et de vitamines C et K.

Repollo

Fuente excelente de antioxidantes naturales y vitaminas C y K.



Carrot

Source of carotene, fibre and vitamin A. High in iron, calcium and magnesium.

Carotte

Source de carotène, de fibres et de vitamine A, mais aussi en fer, calcium et magnésium.

Zanahoria

Fuente de caroteno, fibra y vitamina A.
Importante ingesta de minerales en hierro, calcio y magnesio.



Aubergine

Excellent source of Minerals, de Fibers and Vitamine C

Aubergine

Excellent source de minéraux, fibres et de vitamine C

Berenjena

Fuente excelente de minerales, fibras y vitamina C



Sweet corn

Very good source of fibre, vitamin B9, phosphorus and magnesium

Mais doux

Très bonne source en fibre, vitamines B9, phosphore et magnésium.

Maíz dulce

Muy buena fuente de fibra, vitamina B9, fósforo y magnesio



Pepper

Very good source of vitamins C, A, B 9 and potassium.

Poivron

Très bonne source en vitamines C, A, B9 et en potassium.

Pimienta

Muy buena fuente de vitaminas C, A, B 9 y potasio.



Mushroom

Very good source of vitamins B, B5, B2 and also fibre.

Champignon

Très bonne source en vitamines B, B5, B2 et aussi en fibres.

Champiñones

Muy buena fuente de vitaminas B, B5, B2 y también fibra.



leek

Very good source of vitamins B9, B6, fiber and potassium.

Poireau

Très bonne source en vitamines B9, B6, en fibres et en potassium.

Puerro

Muy buena fuente de vitaminas B9, B6, fibra y potasio.



Asparagus

Very good source of vitamin B9 and C.

Asperges

Très bonne source en vitamines B9 et C.

Espárragos

Muy buena fuente de vitamina B9 y C.



Fennel

Very good source of vitamins C, B9, fibre, phosphorus and potassium.

Fenouil

Très bonne source en vitamines C, B9, beta carotène, fibre, phosphore et potassium.

Hinojo

Muy buena fuente de vitaminas C, B9, betacaroteno, fibra, fósforo y potasio.



Artichoke

Very good source of vitamin B9, carbohydrates, calcium and magnesium.

Artichaut

Très bonne source en vitamines B9, glucides, calcium et magnésium.

Alcachofa

Muy buena fuente de vitamina B9, carbohidratos, calcio y magnesio.



Butternut Squash

Very good source of vitamins A, B2, B6, C and antioxidants.

Courge musquée

Très bonne source en vitamines A, B2, B6, C, beta carotène et antioxydant.

Calabaza

Muy buena fuente de vitaminas A, B2, B6, C, betacaroteno y antioxidantes.



Green beans

Very good source of vitamins C, B9 and antioxidants.

Haricot verts

Très bonne source en vitamines C, B9 et en antioxydant.

Judías verdes

Muy buena fuente de vitaminas C, B9 y antioxidante.



Pumpkin

Very good source of vitamins A, B2, C, E, potassium, magnesium, phosphorus and iron.

Citrouille

Très bonne source en vitamines A, B2, C, E, potassium, magnésium, phosphore et en fer.

Calabaza

Muy buena fuente de vitaminas A, B2, C, E, potasio, magnesio, fósforo y hierro.



Mooli

Very good source of vitamin C and pro-vitamin A.

Mooli

Très bonne source en vitamine C et provitamine A.

Mooli

Muy buena fuente de vitamina C y de provitamina A.



Marrow

Very good source of vitamins A, B2, B6, C, iron, and antioxidant.

Courge

Très bonne source en vitamines A, B2, B6, C, fer, beta carotène et antioxydant.

Médula

Muy buena fuente de vitaminas A, B2, B6, C, hierro, betacaroteno y antioxidantes.



Pak choi

Very good source of vitamins B2, B6, A, K, C, potassium, iron and calcium.

Chou chinois

Très bonne source en vitamines B2, B6, A, K, C, potassium, fer et calcium.

Col De China

Muy buena fuente de vitaminas B2, B6, A, K, C, potasio, hierro y calcio.



Kohlrabi

Very good source of vitamins C and provitamin A.

Chou-Rave

Très bonne source en vitamines C et en provitamines A.

Colinabo

Muy buena fuente de vitaminas C y pro-vitamina A.

Potatoes and Onions / Patates et Oignons / Patatas y Cebollas



Potato

The highest vegetable in complex carbohydrate, vitamins, fibres and magnesium

Pomme de terre

Le légume le plus complet avec des glucides, des vitamines, des fibres et du magnésium.

Patata

El vegetal más alta en hidratos de carbono complejos, vitaminas, fibras y magnesio



Sweet potatoes

Very good source of vitamin B9, pro-vitamin A and potassium.

Patates douce/ Camote

Très bonne source en vitamines B9, provitamine A et en potassium.

Patatas dulces

Muy buena fuente de la vitamina B9, provitamina A y potasio.



Onion

Source of Vitamins C et P. High in minerals

Oignon

Source de vitamines C et P. Riche en minéraux

Cebolla

Fuente de Vitaminas C y P. Alto contenido en minerales



Garlic

Very good source of vitamins To, B1 and B6, phosphorus and potassium.

Ail

Très bonne source en vitamines A, B6 et B1, phosphore et potassium.

Ajo

Muy buena fuente de vitaminas A, B1 y B6, fósforo y potasio.



Beetroot

Very high in minerals and fibres. Good source of vitamins A and B

Betterave

Très riche en minéraux et fibres, bonne source de vitamines A et B

Remolacha

Muy rica en minerales y fibras. Buena fuente de vitaminas A y B



Shallot

Very good source of magnesium and potassium.

Echalote

Très bonne source en magnésium et potassium.

Chalote

Muy buena fuente de magnesio y potasio.

Aromatic Herb / Herbe Aromatiques / hierbas Aromáticas



Parsley

Very good source of vitamins A, C, B9 and also calcium.

Persil

Très bonne source en vitamines A, C, B9 et aussi en calcium.

Perejil

Muy buena fuente de vitaminas A, C, B9 y también de calcio.



Coriander

Very good source of vitamin k and antioxidants.

Coriandre

Très bonne source en vitamines k et d'antioxydant.

Cilantro

Muy buena fuente de vitamina K y antioxidante.

Citrus / Agrumes / Citrus



Orange

Very good source of vitamins C, B, A provitamin and also calcium.

Orange

Très bonne source en vitamines C, B, provitamines A et aussi de calcium.

Naranja

Muy buena fuente de vitaminas C, B, A y provitamina también calcio.



Lemon

Very good source of vitamins C, B, iron, calcium, potassium and magnesium.

Citron

Très bonne source en vitamines C, B, en fer, en calcium, en potassium et en magnésium

Limón

Muy buena fuente de vitaminas C, B, hierro, calcio, potasio y magnesio.



Lime

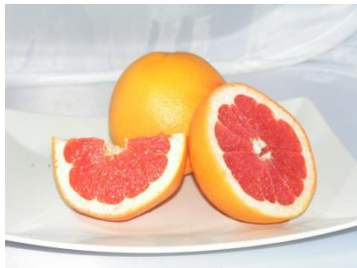
Very good source of vitamins C, B, iron, calcium, potassium and magnesium.

Citron Vert

Très bonne source en vitamines C, B, en fer, en calcium, en potassium et en magnésium.

Lima

Muy buena fuente de vitaminas C, B, hierro, calcio, potasio y magnesio.



Grapefruit

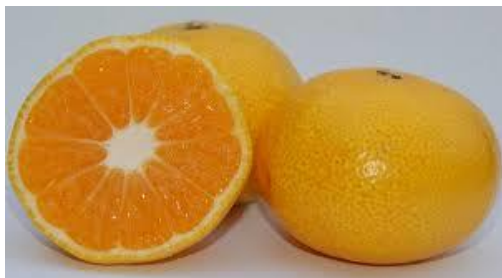
Very good source of vitamins C, B, B5, B3, PP, potassium and magnesium.

Pamplemousse

Très bonne source en vitamines C, B, B5, B3, PP, potassium and magnésium.

Pomelo

Muy buena fuente de vitaminas C, B, B5, B3, PP, potasio y magnesio.



Satsuma

Very good source of vitamins C, B, provitamin A, fibre and calcium.

Satsuma

Très bonne source en vitamines C, B, provitamine A, fibre et calcium.

Satsuma

Muy buena fuente de vitaminas C, B, provitamina A, fibra y calcio.



Clementine

Very good source of vitamins C, B, pro-vitamin A, fibre and calcium.

Clémentine

Très bonne source en vitamines C, B, provitamine A, en fibre et calcium.

Clementina

Muy buena fuente de vitaminas C, B, provitamina A, fibra y calcio.

Fruits / Fruits / Frutas



Watermelon

Very good source of vitamin C, pro-vitamin A and B, but also potassium and magnesium.

Pastèque

Très bonne source en vitamines C, B et provitamine A, mais aussi en magnésium et potassium.

Sandía

Muy buena fuente de vitamina C, provitamina A y B, pero también potasio y magnesio.



Pomegranate

Very good source of vitamins B5, B6 and antioxidants.

Grenade

Très bonne source en vitamines B5, B6 et antioxydant.

Granada

Muy buena fuente de vitaminas B5, B6 y antioxidantes.



Nectarine

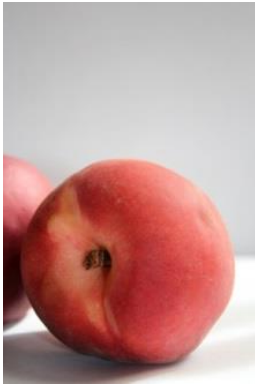
Excellent source of vitamins B3, C, E, iron and phosphorus.

Nectarine

Très bonne source en vitamines B3, C, E, fer et phosphore.

Nectarina

Fuente excelente de vitaminas B3, C, E, hierro y fósforo.



Peach

Very good source of pro-vitamin A, potassium, phosphorus, magnesium and also calcium..

Pèche

Très bonne source en provitamine A, de potassium, de phosphore, de magnésium et aussi de calcium.

Melocotón

Muy buena fuente de provitamina A, potasio, fósforo, magnesio y calcio.



Mango

Very good source of vitamins C, A, E, B1, B2 and B6.

Mangue

Très bonne source en vitamines C, A, E, B1, B2 et B6.

Mango

Muy buena fuente de vitaminas C, A, E, B1, B2 y B6.



Rhubarb

Very good source of vitamins K, C, fibre, antioxidant and calcium.

Rhubarbe

Très bonne source de vitamines K, C, fibres, antioxydants et de calcium

Ruibarbo

Muy buena fuente de vitaminas K, C, fibra, antioxidantes y calcio



Apple

Very good source of vitamins E, C, B6 and potassium.

Pomme

Très bonne source en vitamines E, C, B6 et potassium.

Manzana

Muy buena fuente de vitaminas E, C, B6 y potasio.



Grapes

Very good source of vitamins B, C, phosphorus and potassium.

Raisin

Très bonne source en vitamines B, C, phosphore et potassium.

Uvas

Muy buena fuente de vitaminas B, C, fósforo y potasio.



Avocado

Very good source of vitamins C, E, B6, B9 and also fibre.

Avocat

Très bonne source en vitamines C, E, B6, B9 et aussi en fibres.

Abogado

Muy buena fuente de vitaminas C, E, B6, B9 y también fibra.



Kiwi

Very good source of vitamins C, E, K, B9, potassium and fibre.

Kiwi

Très bonne source en vitamines C, E, K, B9, potassium et en fibre.

Kiwi

Muy buena fuente de vitaminas C, E, K, B9, potasio y fibra.



Custard Apple

Very good source of vitamins B6, B12, C, potassium and calcium.

Anone

Très bonne source en vitamines B6, B12, C, potassium et calcium.

Papaw

Muy buena fuente de vitaminas B6, B12, C, potasio y calcio.



Nisperos

Very good source of vitamins B, C, potassium and fibre.

Nefle

Très bonne source en vitamines B, C, potassium et de fibre.

Nísperos

Muy buena fuente de vitaminas B, C, potasio y fibra.



Yellow melon

Very good source of vitamins A, B, C and antioxidant.

Melon Jaune

Très bonne source en vitamines A, B, C et antioxydant.

Melón Amarillo

Muy buena fuente de vitaminas A, B, C y antioxidantes.