

# Comparaison de la teneur en vitamines et de l'apporte calorique de différentes sortes de courges

Energie et apports nutritionnels aux 100 grammes	Potimarron	Courge musquée de Provence	Butternut	Citrouille lanterne	Courge spaghetti	Courge Riesen-Kürbis
Calories (g)	67	19	45	8	25	19
Glucides (g)	13	4	8	1	5	4
Fibres (g)	2,4	1,3	0,8	0,8	2,1	1,6
Minéraux (g)	1,2	0,4	0,7	0,4	0,8	0,6
Bêta-carotène (mg)	3,7	2,4	2,3	0,5	0,6	1,1
Vitamine C (mg)	30	4	14	3	12	9