



Champignon idée

Le Champignon de Paris, le légume qui a tout bon.

Des champignons de Paris pour varier !

Le coin du nutritionniste

D'un point de vue purement nutritionnel, les **champignons de Paris** (*Agaricus bisporus*) font partie de la famille des légumes. Ils peuvent donc être pris en compte dans le calcul de notre consommation quotidienne de légumes.

En effet, il est conseillé de manger au moins 5 portions (80 à 100 g) de fruits et de légumes par jour.

Beaucoup de nutriments, peu de calories

Si les **champignons de Paris** sont naturellement pauvres en calories, ils sont en revanche riches en protéines et en fibres. Ils contiennent de nombreux minéraux comme le potassium et le cuivre, ainsi que des vitamines B2, B3, B5 et des folates. Ces éléments jouent un rôle régulateur scientifiquement prouvé.

Naturellement durable

Choisir de manger des **champignons de Paris** est également une façon de limiter son impact sur l'environnement. La culture des champignons de Paris requiert en effet peu d'eau et entraîne une faible émission de CO2. Une grande part des matières premières proviennent en outre de sous-produits agricoles. Enfin, les **champignons de Paris** ne nécessitent l'utilisation d'aucun pesticide.

Champignon de Paris

% de l'AJR pour 100 grammes

Vitamines

Vitamine B2	0,4 mg	28 %
Vitamine B3	3,6 mg	23 %
Vitamine B5	1,5 mg	25 %
Total acide folatique	30 µg	15 %



Minéraux

Potassium	344 mg	17 %
Cuivre	0,3 mg	30 %

SOURCES :

EFSA, EFSA Publications ; NDA - Claims Art. 13, www.efsa.europa.eu
ANSES/CIQUAL, Table CIQUAL 2008, AFSSA, 2008, www.afssa.fr/ TableCIQUAL
Parlement européen et du conseil, Règlement (UE) 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil, Parlement européen et du Conseil, 2011.



Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne et de la France

