

## La teneur en nitrates de quelques légumes

Légumes	Teneur moyenne en mg/kg de légumes
Artichaut	21
Aubergine	215
Bette	2450
Bettrave	1900
Carotte	154
Céleri-rave	870
Chou	380
Courgette	600
Epinard	1870
Haricot verte	265
Navet	1870
Oignon	161
Persil	1200
Petits pois	13
Pomme de terre	152
Radis	1510
Tomate	26
Laitue	1180
Batavia	2716
Scarole	562

Réf. : FRITSCH P., de SAINT-BLANQUAT G., *Nitrate consumption and absorption*. In Proceedings of the international workshop on health aspects of nitrates and its metabolites. Bilthoven (Netherlands), 8-10 november 1994. Council of Europe press, Strasbourg, 1995, pages 85-103.