

# La pomme

La pomme est le fruit du pommier.

Elle peut être cuisinée dans des desserts par exemple, mais on peut très bien la manger crue.

Attention : si elle n'est pas bio, elle contient des produits chimiques sur et sous la peau. Il faut donc la peler avant de la manger pour ne pas avaler ces produits.

Le tableau ci-dessous présente les composants d'une pomme :

Valeur nutritive pour une pomme non pelée de 100g				
Eau	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres
84,3 g	0,3 g	0,3 g	12,6 g	2,5 g
Valeur énergétique : 52 kcal				
Vitamine C : 4,6 mg				

Remarques :

- Les lipides sont des matières grasses.
- Les glucides sont les sucres.
- Les fibres alimentaires sont des sucres aussi.