

François Couplan

Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées



SOMMAIRE

Introduction	5
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE :

LES ÉLÉMENTS	12
Eau	13
Calories	16
Protides	20
Lipides	26
Glucides	32
Calcium	38
Phosphore	42
Fer.	45
Sodium	48
Potassium	51
Magnésium	54
Autres minéraux et oligo-éléments	56
Provitamine A	58
Vitamine B1	62
Vitamine B2	66
Vitamine PP	70
Vitamine C	74
Autres vitamines	78

<i>Facteurs antinutritionnels</i>	84
Oxalates	85
Tanins	87
Saponines	88
Coumarine	89
Hétérosides cyanogénétiques ..	90
Hétérosides sulfurés	92
Lactones	93

Facteurs antivitaminiques	93
Alcaloïdes	94
Autres substances	95

DEUXIÈME PARTIE :

LES PLANTES	96
Eau	98
Protides	106
Lipides	121
Glucides	130
Calcium	162
Phosphore	170
Fer.	174
Sodium	183
Potassium	191
Magnésium	199
Provitamine A	206
Vitamine B1	221
Vitamine B2	225
Vitamine PP	229
Vitamine C	236

Glossaire	250
Bibliographie	252
Index des noms latins	253
Index des noms français	254