

FICHE NUTRITIONNELLE

ABRICOT



Apport calorique

45,90 kcal pour 100 g

87,10 g Eau

1,70 g Fibres

9,01 g Glucides

260 mg Potassium

2 350 µg Provitamine A Béta-carotène

Produit cru



L'ABRICOT EN BREF

Avec 46 calories (kcal) pour 100g, l'abricot est un fruit estival réputé pour sa richesse en béta-carotène (pro-vitamine A). Il contient également des quantités non négligeables en fibres et potassium et une quantité intéressante de polyphénols. Originaire d'Asie, il est aujourd'hui principalement cultivé en France dans les régions d'Occitanie, d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Provence-Alpes-Côte d'Azur, il est récolté de la mi-mai à août et consommé frais ou sous différentes formes (sec, en confiture, en compote).

L'abricot frais se conserve quelques jours à température ambiante. Sucré et légèrement acidulé, il se déguste nature, en salade de fruits, en tarte, en clafoutis, et peut être encore associé à des plats salés comme les tajines.

DESCRIPTION

- L'abricotier (*Prunus armeniaca* L.) appartient à la famille des **Rosaceae**, et à la sous-famille des Prunophora.
- Il serait originaire des montagnes de Tien-Shan, en Asie Centrale ([Hormaza, 2007](#)). Il est présent sur les cinq continents (Bailey, 1975), mais est surtout cultivé dans la région méditerranéenne ([FAO, 2017](#)).
- L'abricotier se développe idéalement dans des climats arides à tempérés (Bailey, 1975).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Lorsqu'il atteint son degré optimal de maturité, l'abricot se présente comme un fruit d'une belle **couleur orangée**. Sa chair est pulpeuse, sucrée et juteuse ([Les fruits et légumes frais](#)).
- Il est **riche en β -carotène**, un pigment de la famille des caroténoïdes responsable de sa couleur orangée ([Simmonds, 2016](#)).
- Il existe des cultivars d'abricots à peau rougissante. Ce rougissement serait dû à une accumulation élevée de trois anthocyanes dans la peau pendant la maturation des fruits : le cyanidine-3-O-glucoside, le cyanidine-3-O-rutinoside et le peonidine-3-O-rutinoside ([Xi, 2019](#)).
- **Le saccharose et le glucose** confèrent à l'abricot son **goût sucré**. Sa concentration en sucres augmenterait rapidement lors de son développement, avec une prédominance en glucose qui évoluerait vers une prédominance en saccharose lors de la maturation ([Xi, 2016](#)).
- **La légère acidité** de l'abricot lui provient de l'**acide malique**, un acide organique ([Fan, 2017](#)).
- Dix-huit composés aromatiques ont été identifiés dans la fraction volatile du fruit, dont les terpènes et les aldéhydes, qui diminueraient significativement lors du développement, mais également les apocaroténoïdes et les lactones qui, eux, augmenteraient significativement pendant la maturation ([Xi, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les acides organiques naturels, et essentiellement l'acide malique et l'acide citrique, sont présents en quantité intéressante dans l'abricot ([Aubert, 2007](#) ; [Berardinelli, 2010](#)).
- L'abricot contient une quantité intéressante de **polyphénols**, en particulier les flavanols, les flavonols (des flavonoïdes) et les acides hydroxycinnamiques (des acides phénoliques). Ils confèreraient au fruit des effets **hépatoprotecteurs, anti-inflammatoires** et **antihypertenseurs** ([Iglesias-Carres, 2019](#)).
- La richesse de l'abricot en **polyphénols** et en caroténoïdes lui attribuerait également des effets biologiques **protecteurs du foie et du cœur** ([Fratanni, 2018](#)).
- La teneur en polyphénols peut cependant varier entre les variétés et dépendrait de la maturité, de la région et du système de culture ([Iglesias-Carres, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRU

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'abricot apporte en moyenne **45,90 calories (kcal)** pour 100 g soit **194 kJ**. Un abricot pèse en moyenne 45 g, ce qui représente un apport énergétique d'environ 20,65 kcal.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales

ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net d'abricots.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,1	86,10 - 91	-
Fibres	1,70	1,30 - 2,50	-
Glucides	9,01	-	3,47
<i>dont Sucres</i>	6,70	-	7,44
Lipides	< 0,50	0,30 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,027	-
Protéines	0,81	0,63 - 1,40	1,62

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- L'énergie de l'abricot lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 9,01 g pour 100 g.
- Sa quantité en glucides est en dessous de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- Ses glucides sont essentiellement du saccharose (3,40 g pour 100 g), du glucose (2 g pour 100 g) et du fructose (1,30 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres présente dans l'abricot (1,70 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- L'apport en protéines de l'abricot (0,81 g pour 100 g) est inférieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,93 g pour 100 g.

Zoom sur les lipides

- L'abricot **ne contient pas de matières grasses*** car il en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.

* Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	15	6,97 - 28	1,88
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,06	0,046 - 0,17	6
Fer (mg)	0,19	0,16 - 0,62	1,36
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	8,40	NC - 14	2,24
Manganèse (mg)	0,07	0,057 - 0,10	3,50
Phosphore (mg)	22	13 - 28	3,14

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	260	214 - 322	13
Sélénium (µg)	< 20	10 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,09	NC - 0,32	0,90

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La teneur en potassium de l'abricot est notable puisqu'elle est de 260 mg pour 100 g, ce qui correspond à 13 % des VNR en potassium.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	2 350	615 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	391,67	102,50 - NC	48,96
Vitamine B1 (mg)	0,03	-	2,73
Vitamine B2 (mg)	0,013	NC - 0,04	0,93
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	NC - 0,60	-
Vitamine B5 (mg)	0,19	NC - 0,24	3,17
Vitamine B6 (mg)	0,054	-	3,86
Vitamine B9 (µg)	7,60	NC - 9	3,80
Vitamine C (mg)	2,55	NC - 10	3,19
Vitamine E (mg)	0,70	0,61 - 0,89	5,83
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 3,30	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'abricot est **riche en vitamine A** car il apporte l'équivalent de 48,96 % des VNR en vitamine A, soit 391,67 µg pour 100 g. Le contenu total en caroténoïdes de la pelure des abricots est de 2 à 3 fois plus élevé que celui de la chair (Ruiz, 2005).

D'après les données de la table Ciqua 2020, l'abricot est, après le melon, le fruit qui contient le plus de bêta-carotène.

- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 % des VNR.

*Calcul réalisé : Bêta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	15,31	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	6,71	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	8,60	-
Acides Phénoliques (mg)	16,78	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	16,78	-
Polyphénols totaux	32,09	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavanols</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 - Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- L'abricot contient presque autant de flavonoïdes (47,71 %) que d'acides phénoliques (52,29 %) d'après une analyse par chromatographie.

* Etude Aprifel – Anses 2017-2019

**Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRU

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de l'abricot, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ABRICOT

- **Sans matières grasses** (car 100 g d'abricots n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g d'abricots apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR).

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'ABRICOTS)

De la vitamine A

- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.
- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien de muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 23/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Aubert C, Chanforan C. Postharvest changes in physicochemical properties and volatile constituents of apricot (*Prunus armeniaca* L.). Characterization of 28 Cultivars. *J Agric Food Chem.* 2007;55(8):3074-82.
- Bailey C. H. and Hough L. F. 1975. Apricots. – In: Janick J. and Moore J. N. (eds), *Advances in fruit breeding*. Purdue Univ. Press, pp. 367–83.
- Berardinelli A, Cevoli C, Silaghi FA, Fabbri A, Ragni L, Giunchi A, Bassi D. FT-NIR spectroscopy for the quality characterization of apricots (*Prunus armeniaca* L.). *Journal of Food Science*, 2010, 75(7):E462-8
- FAOSTAT. FAO Statistics Agriculture Database. World Wide Web. 2018 [en ligne]. [Consulté le 12 mars 2020] Disponible à l'adresse : <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>.
- Fan X, Zhao H, Wang X, Cao J, Jiang W. Sugar and organic acid composition of apricot and their contribution to sensory quality and consumer satisfaction. *Scientia Horticulturae*. 2017;225: 553–60.
- Fratianni F, Ombra MN, d'Acerno A, Cipriano L, Nazzaro F. Apricots: biochemistry and functional properties. *Current Opinion in Food Science*. 2018;19: 23–9.
- Hormaza JI, Yamane H, Rodrigo J. Kole C, editor. *Apricot. Genome Mapping and Molecular Breeding in Plants*. 2007. pp. 171–187. Heidelberg, Berlin, New York, Tokyo.
- Iglesias-Carres L, Mas-Capdevila A, Bravo FI, Bladé C, Arola-Arnal A, Muguerza B. Optimization of extraction methods for characterization of phenolic compounds in apricot fruit (*Prunus armeniaca*). *Food & Function*. 2019;10:6492–502.
- Les fruits et légumes frais. Abricot. [en ligne]. [Consulté le 07/05/2020] disponible à l'adresse : www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Simmonds MSJ, Preedy VR (2016). *Nutritional composition of fruit cultivars 1st Edition*. Academic Press, 796 p.
- Xi W, Zheng H, Zhang Q, Li W. Profiling Taste and Aroma Compound Metabolism during Apricot Fruit Development and Ripening. *International Journal of Molecular Sciences*. 2016;17(7):998.
- Xi W, Feng J, Liu Y, Zhang S, Zhao G. The R2R3-MYB transcription factor PaMYB10 is involved in anthocyanin biosynthesis in apricots and determines red blushed skin. *BMC Plant Biology*. 2019;19:287.