

FICHE NUTRITIONNELLE

AUBERGINE



Apport calorique

33,80 kcal pour 100 g

91 g Eau

1,90 g Fibres

3,83 g Glucides

310 mg Potassium

0,52 mg Vitamine B5

Produit cuit (au four/rôti)



L'AUBERGINE EN BREF

Avec 34 calories (kcal) pour 100g, l'aubergine est un légume présentant des teneurs intéressantes en fibres et minéraux comme le potassium. Née sur le continent indien, elle est aujourd'hui implantée dans le bassin méditerranéen. En France, elle se cultive dans les régions du Sud-Est et du Sud-Ouest de mai à septembre.

L'aubergine se conserve quelques jours dans un endroit frais compris entre 10 et 12°C. Côté cuisine, ce légume se prête à de nombreuses préparations : grillée, rôtie, farcie, en ratatouille ou en caviar. Appréciée pour sa texture fondante, l'aubergine est un incontournable de la cuisine méditerranéenne et orientale.

DESCRIPTION

- L'aubergine (*Solanum melongena* L.) appartient à la famille des **Solanaceae**.
- L'aubergine est un fruit originaire des **Indes orientales**. Sa culture n'a pris une réelle importance en Europe qu'au milieu du XIXe siècle ([Ctifl, 2003](#)). Elle est consommée communément comme un **légume**.
- En Europe, l'aubergine est principalement **produite en Italie, Espagne et Roumanie** (Eurostat, 2016).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'aubergine est un **fruit de grande taille** (Ge, 2013). Elle pèse 225 g en moyenne ([Les fruits et légumes frais](#)).
- Une aubergine peut être **blanche, verte, rouge, mauve, noire**, de façon **uniforme** ou **avec des stries** ([Ctifl, 2003](#)).
- Les **pigments responsables de sa couleur** violette sont les **anthocyanes** (delphinidin-3-rutinoside (D3R) et nasunine (NAS)) ([Mennella, 2012](#)). Ils ont également la capacité d'**augmenter la résistance des plantes au stress** ([Li, 2018](#)).
- La biosynthèse des anthocyanes est **régulée par la lumière**. Chez le cultivar d'aubergine Lanshan Hexian, la couleur se révèle après deux jours d'exposition à la lumière ([Li, 2018](#)).
- L'aubergine est une source importante de **polyphénol oxydase**. Cette enzyme est **responsable du brunissement de la chair** de l'aubergine lorsqu'elle est coupée ([Mishra, 2012](#)).
- Ce fruit contient également des **glycoalcaloïdes** et des **saponines**, des métabolites secondaires contenant de l'azote, **responsables du goût amer** typique de la pulpe de l'aubergine ([Lelario, 2019](#)).
- La couleur, la taille et la forme de l'aubergine varient selon les variétés ([Les fruits et légumes frais](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- L'aubergine contient des **acides polyphénoliques**. Ceux-ci ont des effets bénéfiques sur la santé grâce à leurs **capacités protectrices contre** certaines maladies chroniques, telles que les **cancers** ou l'**arthrite**. Parmi ces différents acides, l'**acide chlorogénique** représente jusqu'à 90 % des acides phénoliques totaux présents dans ce fruit ([Kaushik, 2019](#)).
- La teneur en acides phénoliques dans la chair des aubergines varie selon les cultivars. Les parents sauvages des aubergines ont généralement une diversité et des concentrations en acides phénoliques plus élevées que les variétés modernes cultivées ([Kaushik, 2019](#)).
- Les **glycoalcaloïdes** contenus dans l'aubergine jouent un rôle important dans la **défense des plantes contre les parasites**. Ils présentent un large éventail de propriétés pharmacologiques, comprenant une **activité anticancéreuse** et, pour un grand nombre, sont associés au traitement de plusieurs maladies telles qu'**Alzheimer** et la **myasthénie grave** ([Lelario, 2019](#)).
- Une équipe chinoise a évalué les effets d'une prise continue de poudre d'aubergine ou de placebo sur la pression artérielle (PA) chez cent participants stressés répartis en trois sous-groupes : PA normale, PA élevée ou hypertension de grade 1. La prise de poudre d'aubergine a significativement diminué la pression artérielle diastolique (DBP) à la semaine 8 dans le groupe PA normale-élevée et la pression artérielle systolique (SBP) et DBP à la semaine 12 dans les trois groupes, par rapport aux groupes placebo. Cet effet antihypertenseur serait attribué aux esters de choline, dont l'acétylcholine, très présents dans l'aubergine ([Nishimura, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

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'aubergine crue a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **21,20 calories (kcal)** pour 100 g soit **88,80 kJ**.

Une aubergine pèse en moyenne 225 à 250 g selon le calibre, ce qui correspond à un apport énergétique d'environ 47,70 à 53 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'aubergine crue.

* 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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	92,9	90,80 - 93,90	-
Fibres	2,70	2,20 - 3,80	-
Glucides	2,39	-	0,92
<i>dont Sucres</i>	2,39	NC - 3,53	2,66
Lipides	0,14	0,10 - 0,30	0,20
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,034	-	0,17
Protéines	1,12	0,10 - 1,25	2,24

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Lipides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La quantité de glucides présente dans l'aubergine crue (2,39 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du glucose (1,13 g pour 100 g), du fructose (1,12 g pour 100 g) et du saccharose (0,14 g pour 100 g).
- L'aubergine crue a une **faible teneur en sucres*** car elle en apporte moins de 5 g pour 100 g, soit 2,39 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres (2,70 g pour 100 g) de l'aubergine crue est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines (1,12 g pour 100 g) de l'aubergine crue est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides (0,14 g pour 100 g) de l'aubergine crue est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- L'aubergine crue **n'apporte pas de matières grasses***, car elle en contient moins de 0,5 g pour 100 g, soit 0,14 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)	8,70	6,12 - 12,30	1,09
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,081	0,043 - 0,14	8,10
Fer (mg)	0,32	0,17 - 0,40	2,29
Iode (µg)	0,15	0,02 - 0,30	0,10
Magnésium (mg)	12	10 - 15	3,20
Manganèse (mg)	0,24	0,086 - 0,96	12
Phosphore (mg)	27,20	21 - 39,60	3,89
Potassium (mg)	235	201 - 259	11,75
Sélénium (µg)	0,20	NC - 0,80	0,36
Sodium (mg)	2,50	1 - 3	-
Zinc (mg)	0,16	0,11 - 0,23	1,60

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'aubergine crue contient une quantité notable de **manganèse** et de **potassium**. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 12 % des VNR en manganèse, soit 0,24 mg pour 100 g ;
 - 11,75 % des VNR en potassium, soit 235 mg pour 100 g.
- Les autres **minéraux** et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	14	0 - 37	-
Équivalent Vitamine A (µg)	2,33	0 - 6,17	0,29

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B1 (mg)	0,045	0,026 - 0,05	4,09
Vitamine B2 (mg)	0,034	0,03 - 0,05	2,43
Vitamine B3 (mg)	0,72	0,55 - 0,80	4,50
Vitamine B5 (mg)	0,25	0,22 - 0,35	4,17
Vitamine B6 (mg)	0,082	0,074 - 0,097	5,86
Vitamine B9 (µg)	24,50	13 - 27	12,25
Vitamine C (mg)	2,10	0,80 - 3,50	2,63
Vitamine E (mg)	0,17	0,03 - 0,30	1,42
Vitamine K1 (µg)	3,50	-	4,67

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
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)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'aubergine crue contient une quantité notable de **vitamine B9** car elle représente 12,25 % des VNR en vitamine B9, soit 24,50 µg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 6 % des VNR.

*Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Acides Phénoliques (mg)	2,60	1,76 - 4,01
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1,57	0,84 - 2,79
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	1,03	0,92 - 1,22
Lignanes (mg)	0,11	0,07 - 0,14
Polyphénols totaux	2,71	1,83 - 4,15

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Acides Phénoliques	Phenol Explorer 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phenol Explorer 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phenol Explorer 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phenol Explorer 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phenol Explorer 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- L'aubergine crue contient peu de polyphénols d'après une analyse par chromatographie après hydrolyse.

CUITE

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'aubergine rôtie/cuite au four a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **33,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **143 kJ**.

Une aubergine pèse en moyenne 225 à 250 g selon le calibre, ce qui correspond à un apport énergétique d'environ 76,05 à 84,50 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'aubergine rôtie/cuite au four (pulpe et peau), excepté le tableau des polyphénols qui porte sur l'aubergine cuite (mode de cuisson non précisé).

* 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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	91	-	-
Fibres	1,90	-	-
Glucides	3,83	0 - NC	1,47
<i>dont Sucres</i>	3,40	-	3,78
Lipides	< 0,30	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,31	1,30 - NC	2,62

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La quantité de glucides présente dans l'aubergine cuite au four (3,83 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ses glucides sont essentiellement du glucose (1,80 g pour 100 g), du fructose (1,40 g pour 100 g) et du saccharose (0,20 g pour 100 g).
- L'aubergine cuite au four a une **faible teneur en sucres*** car elle en apporte moins de 5 g pour 100 g, soit 2,39 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres (1,90 g pour 100 g) de l'aubergine cuite au four est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (3,40 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines (1,31 g pour 100 g) de l'aubergine cuite au four est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- L'aubergine cuite au four **n'apporte pas de matières grasses***, car elle en contient 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)	13	-	1,63
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,08	-	8
Fer (mg)	0,59	-	4,21
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	20	-	5,33
Manganèse (mg)	0,15	-	7,50
Phosphore (mg)	31	-	4,43
Potassium (mg)	310	-	15,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,14	-	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Chlorure (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'aubergine cuite au four est **source de potassium** car elle apporte l'équivalent de 15,50 % des VNR en potassium, soit 310 mg pour 100 g.
- Le deuxième minéral le plus intéressant dans l'aubergine cuite au four est le cuivre car il représente 8 % des VNR en cuivre.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	60,20	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	10,03	-	1,25
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,42	-	2,63
Vitamine B5 (mg)	0,52	-	8,67
Vitamine B6 (mg)	0,053	-	3,79
Vitamine B9 (µg)	< 5	-	-
Vitamine C (mg)	< 0,50	-	-
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
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)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La vitamine la mieux représentée dans l'aubergine cuite au four est la vitamine B5 avec une teneur équivalent à 8,67 % des VNR en vitamine B5, soit 0,52 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Acides Phénoliques (mg)	23	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	2,46	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	20,53	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Acides Phénoliques	Etude CTCPA-Aprifel 2018 - Méthode utilisée : HPLC	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Etude CTCPA-Aprifel 2018 - Méthode utilisée : HPLC	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Etude CTCPA-Aprifel 2018 - Méthode utilisée : HPLC	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les polyphénols présents dans l'aubergine cuite sont essentiellement des acides phénoliques avec une majorité d'acides hydroxycinnamiques, d'après une analyse HPLC.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

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'aubergine crue, il est possible d'utiliser l'allégation suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE L'AUBERGINE CRUE :

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'aubergine crue apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'aubergine crue apportent moins de 0,5 g)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'aubergine crue apportent moins de 5 g)

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUITE

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'aubergine rôtie/cuite au four, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'AUBERGINE RÔTIE/CUITE AU FOUR

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'aubergine cuite au four apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g d'aubergine cuite au four apportent moins de 0,5 g)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'aubergine cuite au four apportent moins de 5 g)
- **Source de potassium** (car 100 g d'aubergine cuite au four apporte plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'AUBERGINE RÔTIE/CUITE AU FOUR)

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 04/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 14/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ctifl. L'aubergine. Paris : Ctifl, 159 p
- Ge HY, Liu Y, Zhang J, Han HQ, Li HZ, Shao WT, Chen HY. Simple sequence repeat-based association analysis of fruit traits in eggplant (*Solanum melongena*). Genet Mol Res. 2013;12(4):5651-63.
- Les fruits et légumes frais. L'aubergine: présentation, production, consommation [en ligne]. [consulté le 4 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-fruits/aubergine/carte-identite>
- Kaushik P. Genetic Analysis for Fruit Phenolics Content, Flesh Color, and Browning Related Traits in Eggplant (*Solanum melongena*). International Journal of Molecular Sciences. 2019;20(12):2990.
- Lelario F, De Maria S, Rivelli AR, Russo D, Milella L, Bufo SA, et al. A Complete Survey of Glycoalkaloids Using LC-FTICR-MS and IRMPD in a Commercial Variety and a Local Landrace of Eggplant (*Solanum melongena* L.) and their Anticholinesterase and Antioxidant Activities. Toxins. 2019;11(4):230.
- Li J, He Y-J, Zhou L, Liu Y, Jiang M, Ren L, et al. Transcriptome profiling of genes related to light-induced anthocyanin biosynthesis in eggplant (*Solanum melongena* L.) before purple color becomes evident. BMC Genomics. 2018;19(1):201.
- Mennella G, Lo Scalzo R, Fibiani M, D'Alessandro A, Francese G, Toppino L, Acciarri N, de Almeida AE, Rotino GL. Chemical and bioactive quality traits during fruit ripening in eggplant (*S. melongena* L.) and allied species. J Agric Food Chem. 2012;60(47):11821-31.
- Mishra BB, Gautam S, Sharma A. Purification and characterisation of polyphenol oxidase (PPO) from eggplant (*Solanum melongena*). Food Chem. 2012 ;134(4):1855-61.
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. Full text (free access)
- Nishimura M, Suzuki M, Takahashi R, Yamaguchi S, Tsubaki K, Fujita T, et al. Daily Ingestion of Eggplant Powder Improves Blood Pressure and Psychological State in Stressed Individuals: A Randomized Placebo-Controlled Study. Nutrients. 2019;11(11):2797.
- 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.
- Silman I, Sussman JL. Acetylcholinesterase: how is structure related to function? Chemico-Biological Interactions. 2008;175(1-3):3-10.
- Talesa VN. Acetylcholinesterase in Alzheimer's disease. Mechanisms of Ageing and Development. 2001;122(6):1961-9.