

FICHE NUTRITIONNELLE

CÉLERI-RAVE



Apport calorique

29,30 kcal pour 100 g

88,80 g Eau

4,50 g Fibres

3,98 g Glucides

500 mg Potassium

0,20 mg Vitamine B6

Produit cru



LE CELERI RAVE EN BREF

Avec environ 29 calories (kcal) pour 100g, le céleri-rave cru est source de potassium, de fibres et de vitamine B9. Sa production se concentre en Europe, la France (essentiellement en Bretagne) étant le quatrième pays le plus producteur derrière la Pologne, l'Allemagne et les Pays-Bas. Il est disponible sur nos étals de mi-septembre à fin mars. Le céleri-rave se conserve très bien puisqu'il peut se garder jusqu'à 6 jours dans le bac à légumes du frigo. Ce légume rustique s'utilise aussi bien cru notamment râpé dans les salades que cuit dans des purées, veloutés et autres plats hivernaux.

DESCRIPTION

- Le céleri-rave (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) appartient, comme le céleri branche, à la famille des **Apiaceae**.
- Il existe **différentes variétés** de céleri-rave, dont les cultivars Albin et Kompakt ([Schulzova, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La principale caractéristique du céleri-rave est le développement d'une hypocotyle et d'une racine élargie qui forment une grande structure ronde riche en saveur ([Bruznican, 2020](#)).
- Les **pétioles** sont plus **courts et creux** que celles du céleri branche, de **saveur amère** et de **texture fibreuse** ([Bruznican, 2020](#)).
- Les **racines et les feuilles** de céleri-rave sont toutes deux **consommées comme légume** partout dans le monde. Cependant, il est principalement **cultivé pour ses racines**, qui sont consommées **crues en salade ou cuites** ([Rana, 2017](#)).
- Une **pigmentation rouge** a également été signalée chez les cultivars de céleri-rave originaires d'Europe de l'Est, causée par l'**accumulation d'anthocyanes**, polyphénols de la famille des flavonoïdes ([Tan, 2017](#)).
- Le céleri-rave contient **46 composés volatils**. Cependant, il contiendrait de très faibles niveaux de caryophyllène et manquerait complètement de β -sélénine et de sept autres hydrocarbures sesquiterpéniques qui sont des composants aromatiques essentiels du céleri branche ([Bruznican, 2020](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les composés phénoliques tels que la **quercétine** ou la **lutéoline** et des **coumarines** présents au sein d'extraits de racines de céleri présenteraient des **effets antioxydants et anti-inflammatoires** ([Petropoulos, 2018](#)).
- Il a été observé que les feuilles du céleri-rave renferment une quantité de polyphénols 11 fois plus élevée que la teneur présente dans sa racine ([Kulig, 2019](#)). Ils donnent au céleri-rave des **propriétés antioxydantes** ([Kooti, 2017](#)).
- Le céleri-rave renferme également **deux composés naturels**, l'apigénine et la naringénine, qui ont montré une **activité inhibitrice** élevée de la protéine responsable du **développement d'une résistance à la chimiothérapie** en cas de **cancer du sein** ([Ghosh, 2020](#)).

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.

Le céleri-rave cru a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **29,30 calories (kcal)** pour 100 g soit **122 kJ**.

Un céleri-rave pèse en moyenne 1 kg.

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 de céleri-rave cru.

*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	88,80	86,30 - 90,90	-
Fibres	4,50	1,80 - NC	-
Glucides	3,98	3,83 - 4,30	1,53
<i>dont Sucres</i>	1,60	NC - 1,79	1,78
Lipides	< 0,50	0,30 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,079	-
Protéines	1,38	0,20 - 2,50	2,76

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
Protéines	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 glucides

- La teneur en glucides du céleri-rave cru (3,98 g pour 100 g) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement des polyols, sous forme de mannitol (2,20 g pour 100 g), et des sucres sous forme de saccharose (1,60 g pour 100 g).
- Le céleri-rave cru a une **faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le céleri-rave cru est **source de fibres*** car 100 g apportent plus de 3 g de fibres, soit 4,50 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du céleri-rave cru (1,38 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le céleri-rave cru **ne contient pas de matières grasses*** car la teneur est inférieure à 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)	40	23,80 - 56,20	5
Chlorure (mg)	104	-	13
Cuivre (mg)	0,11	0,036 - 0,12	11
Fer (mg)	0,28	0,22 - 1,40	2
Iode (µg)	< 20	0,40 - NC	-
Magnésium (mg)	13	10,10 - 20	3,47
Manganèse (mg)	0,20	0,074 - 0,26	10
Phosphore (mg)	56	NC - 115	8
Potassium (mg)	500	267 - 559	25
Sélénium (µg)	< 20	0,20 - NC	-
Sodium (mg)	34	10,10 - 100	-
Zinc (mg)	0,33	0,15 - 0,73	3,30

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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le céleri-rave cru est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 25 % des VNR en potassium, soit 500 mg pour 100 g.
- Il contient également des quantités notables de **chlorure**, de **cuivre** et de **manganèse**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 13 % des VNR en chlorure, soit 104 mg pour 100 g ;
 - 11 % des VNR en cuivre, soit 0,11 mg pour 100 g ;
 - 10 % des VNR en manganèse, soit 0,20 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)	< 5	0 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	< 0,83	0 - NC	-
Vitamine B1 (mg)	0,059	0,039 - 0,081	5,36
Vitamine B2 (mg)	0,041	NC - 0,20	2,93
Vitamine B3 (mg)	0,30	NC - 1,46	1,88
Vitamine B5 (mg)	0,59	0,35 - NC	9,83
Vitamine B6 (mg)	0,20	0,17 - 0,21	14,29
Vitamine B9 (µg)	39	3,60 - NC	19,50
Vitamine C (mg)	2,87	NC - 15	3,59
Vitamine E (mg)	0,12	0,10 - 0,92	1
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 100	-

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 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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

- Le céleri-rave cru est **source de vitamine B9** car il représente 19,50 % des VNR en vitamine B9, soit 39 µg pour 100 g.
 - Il contient également des quantités notables de **vitamine B6** et de **vitamine B5**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 14,29 % des VNR en vitamine B6, soit 0,20 mg pour 100 g ;
 - 9,83 % des VNR en vitamine B5, soit 0,59 mg pour 100 g.
 - Les autres vitamines représentent moins de 6 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	2,59	2,59 - 2,59
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,18	0,18 - 0,18
<i>dont Flavones (mg)</i>	2,41	2,41 - 2,41
Lignanes (mg)	0,02	0,01 - 0,03
Polyphénols totaux	2,61	2,60 - 2,62

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Le céleri-rave cru contient majoritairement des flavonoïdes, sous forme de **flavones** d'après la méthode d'analyse par chromatographie après hydrolyse.

BOUILLI

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.

Le céleri-rave bouilli a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **26,20 calories (kcal)** pour 100 g soit **110 kJ**.

Un céleri-rave pèse en moyenne 1 kg.

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 de céleri-rave bouilli/cuit à l'eau.

* 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	2,60	-	-
Glucides	4,32	-	1,66
<i>dont Sucres</i>	1,20	-	1,33
Lipides	0,30	-	0,43
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,09	-	0,45
Protéines	0,94	0,90 - NC	1,88

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
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 teneur en glucides du céleri-rave bouilli (4,32 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne de ce macronutriment présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement des polyols, sous forme de mannitol (1,80 g pour 100 g), et des sucres sous forme de saccharose (1,20 g pour 100 g).
- Le céleri-rave bouilli a une **faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres du céleri-rave bouilli (2,60 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du céleri-rave bouilli (0,94 g pour 100 g) est bien inférieure à la moyenne des légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le céleri-rave bouilli renferme 0,30 g de lipides pour 100 g, quantité inférieure à 0,5 g pour 100 g. Ainsi, l'allégation « **sans matières grasses*** » peut être utilisée pour le céleri-rave bouilli.

*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)	41	-	5,13
Chlorure (mg)	40,10	-	5,01
Cuivre (mg)	0,11	-	11
Fer (mg)	0,27	-	1,93
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	10	-	2,67
Manganèse (mg)	0,16	-	8
Phosphore (mg)	38	-	5,43
Potassium (mg)	300	-	15
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	37	-	-
Zinc (mg)	0,17	-	1,70

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- Le céleri-rave bouilli est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 15 % des VNR en potassium, soit 300 mg pour 100 g.
- Il contient une quantité notable de **cuivre** avec une teneur équivalent à 11 % des VNR en cuivre, soit 0,11 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 9 % des VNR pour le céleri-rave bouilli.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	7,35	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	1,23	-	0,15
Vitamine B1 (mg)	0,019	-	1,73
Vitamine B2 (mg)	0,02	-	1,43
Vitamine B3 (mg)	0,36	-	2,25
Vitamine B5 (mg)	0,28	-	4,67
Vitamine B6 (mg)	0,074	-	5,29
Vitamine B9 (µg)	84,50	-	42,25
Vitamine C (mg)	0,87	-	1,09
Vitamine E (mg)	1,13	-	9,42
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-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)	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 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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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

- Le céleri-rave bouilli est **riche en vitamine B9**, car il apporte 42,25 % des VNR en vitamine B9, soit 84,50 µg pour 100 g.
- Il contient également une quantité notable de **vitamine E** avec 1,13 mg pour 100 g, ce qui représente 9,42 % des VNR.
- Les autres vitamines représentent moins de 6 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-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 du céleri-rave cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CÉLERI-RAVE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de céleri-rave cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de céleri-rave cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de céleri-rave cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de fibres** (car 100 g de céleri-rave cru apportent plus de 3 g de fibres)

- **Source de potassium** (car 100 g de céleri-rave cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de céleri-rave cru apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CÉLERI-RAVE CRU)

Du potassium

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

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
 - à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOUILLI

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 du céleri-rave bouilli, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CÉLERI-RAVE BOUILLI

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de céleri-rave bouilli apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de céleri-rave bouilli n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de céleri-rave bouilli n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de céleri-rave bouilli apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de céleri-rave bouilli apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CÉLERI-RAVE BOUILLI)

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,

- à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

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 19/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Bruznican S, De clerq H, Eeckhaut T, Van Huylenbroeck J, Geelen D. Celery and Celeriac: A Critical View on Present and Future Breeding. *Front. Plant Sci.* 2020;10:1699.
- Ghosh K, Banik A. Anticancer Drug Discovery from Natural Compounds: Identification of Molecular Fingerprints for Inhibition of Breast Cancer Resistance Protein (BCRP) by Monte Carlo Optimization and Machine Learning Approaches. *Proceedings of International Conference on Drug Discovery.* 2020.
- Kooti W, Daraei N. A Review of the Antioxidant Activity of Celery (*Apium graveolens* L). *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine.* 2017;22.
- Kulig D, Matysiak M, Baldovská S, Štefániková J, Maruniaková N, Mňahončáková E, Árvay J, Galbavý D, Kolesarova A. Screening of Polyphenolic Compounds from traditional Medicinal Herbs. *Journal of microbiology, biotechnology and food sciences.* 2019;9(10):487-491.
- Petropoulos SA, Ferreira I, Barros L (2018). *Phytochemicals in Vegetables: A Valuable Source of Bioactive Compounds.* Bentham Science Publishers , 492 p.
- 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)
- Rana MK, Neha Y (2017). *Vegetable Crop Science.* Boca Raton : M. K. Rana, 472 p.
- 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.
- Schulzová V, Babička L, Hajšlová J. Furanocoumarins in celeriac from different farming systems: a 3-year study. *J Sci Food Agric.* 2012 Nov;92(14):2849-54.
- Tan GF, Ma J, Zhang XY, Xu ZS, Xiong AS. AgFNS overexpression increase apigenin and decrease anthocyanins in petioles of transgenic celery. *Plant Sci.* 2017;263:31-38.