

FICHE NUTRITIONNELLE

CERISE



Apport calorique

55,70 kcal pour 100 g

85,70 g Eau

1,60 g Fibres

13 g Glucides

190 mg Potassium

114,97 mg Polyphénols totaux

Produit cru



LA CERISE EN BREF

Avec environ 56 calories (kcal) pour 100g, la cerise est un fruit rouge contenant des quantités notables en potassium et en polyphénols.

Les récoltes polonaises et italiennes représentent plus de la moitié des volumes produits en Europe. La cerise est un fruit printanier/estival disponible de mai à juillet. Elle se conserve jusqu'à 3 jours à l'air ambiant mais il est recommandé de la consommer très rapidement après l'achat en raison de sa fragilité. Côté cuisine, la cerise s'utilise dans les préparations sucrées, comme les coulis, mousses, tartes, clafoutis mais aussi salées en accompagnement de viandes fortes notamment. Elle est aussi délicieuse à déguster nature, telle quelle.

DESCRIPTION

- Le **cerisier** (*Prunus avium* L. qui donne des cerises sucrées ou *Prunus cerasus* L. qui donne des cerises acides) appartient à la **famille des Rosaceae**, qui inclut également les pêches, les abricots et les prunes.
- Cet arbre est **originaire de la région Caspienne et de la mer Noire**, ainsi que du nord-est de l'Anatolie et s'est ensuite propagé à travers le monde ([Oz, 2013](#)).
- Les deux espèces les plus consommées sont la cerise sauvage ou sucrée et la griotte ou cerise acide (Wen, 2014).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les principales **caractéristiques liées à la qualité** de la cerise sont **sa couleur, sa « douceur », son acidité et sa fermeté**.
- Les **pigments responsables de la couleur** de la cerise sont les **anthocyanes**. Leur teneur varie en fonction des cultivars, ce qui leur confère des couleurs allant **du jaune au rouge foncé** ([Jin, 2016](#)).
- La « **douceur** » de la cerise serait due à sa teneur en **fructose** et en **glucose**, suivi de l'arabinose et du sorbitol. Quant à son **acidité**, elle s'expliquerait par la présence d'**acides organiques**, principalement l'acide malique, suivi de l'acide ascorbique, tartrique et shikimique ([Legua, 2017](#)).
- Chez la cerise acide ou griotte, le fructose serait le sucre prédominant, suivi du glucose, du sorbitol et du saccharose ([Alrgei, 2016](#)).
- La composition en polysaccharides de la paroi cellulaire de la cerise pourrait avoir une influence importante sur la fermeté du fruit ([Basanta, 2013](#)).
- Trente-et-un composés volatils ont été isolés dans 7 cultivars espagnols (Lory, Burlat, Brooks, Summit, Prime Giant, Van et 57), dont des acides, des alcools et des aldéhydes. Les six composés responsables de l'arôme de la cerise seraient le benzaldéhyde (22,1 %), le benzyl alcool (20,8 %), l'eugénol (9,5 %), le nonanal (6,9 %), le trans-2-hexenal (6,8 %) et l'isoamyl butyrate (5,3 %) ([Legua, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les cerises contiennent des caroténoïdes, plus particulièrement du β -carotène et de la lutéine et, dans une moindre proportion, de la zéaxanthine ([Ferretti, 2010](#)).
- Les cerises (douces ou acides) contiennent une quantité intéressante de polyphénols ([Phenol Explorer](#)). Parmi eux, les anthocyanes ont de multiples propriétés :
 - des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui favorisent la récupération après l'exercice et diminuent la pression artérielle ([Cook, 2019](#)) ;
 - ils pourraient également diminuer les concentrations sanguines de biomarqueurs liés à la dégradation des muscles squelettiques et réduire les risques de maladies cardio-métaboliques (hypertension et dyslipidémie) ([Santos, 2020](#)) ;
 - ils pourraient, avec les autres composés phénoliques, réduire les risques de plusieurs maladies dégénératives, telles que les cancers et les maladies cardiaques. La consommation de cerises serait même associée à une diminution de l'arthrite et de douleurs associées à la goutte ([Legua, 2017](#))
 - avec le méthanol, ils auraient des pouvoirs anticancéreux, notamment sur le cancer de la prostate, en stimulant l'apoptose des cellules cancéreuses ([Silva, 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.

La cerise apporte en moyenne **55,70 calories (kcal)** pour 100 g soit **235 kJ**.

Pour une portion moyenne de cerise (125 g, soit 18 cerises environ), ce fruit apporte 69,62 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 de cerises.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	85,70	77,90 - 89,60	-
Fibres	1,60	1,10 - 2,40	-
Glucides	13	0 - NC	5
<i>dont Sucres</i>	10	NC - 12,80	11,11
Lipides	< 0,30	0 - 0,50	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,071	-
Protéines	0,81	0,63 - 1,88	1,62

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)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	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 (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<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

- L'énergie de la cerise lui provient majoritairement de ses glucides, à hauteur de 13 g pour 100 g.
- Sa teneur en glucide se situe au-dessus de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- Ses glucides sont essentiellement du glucose (5,40 g pour 100 g), du fructose (4,60 g pour 100 g) et du sorbitol (2,80 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La cerise renferme 1,60 g de fibres pour 100 g en moyenne, quantité 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 la cerise (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

- La cerise **ne contient pas de matières grasses*** car elle renferme une quantité 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)	9,90	9,61 - 37,80	1,24
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,08	0,013 - 0,17	8
Fer (mg)	0,17	0,03 - 0,92	1,21
Iode (µg)	< 20	0,10 - NC	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Magnésium (mg)	8,80	5,70 - 19	2,35
Manganèse (mg)	0,06	0,04 - 0,19	3
Phosphore (mg)	19	13 - 37,80	2,71
Potassium (mg)	190	129 - 267	9,50
Sélénium (µg)	< 20	0 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,06	0 - 0,67	0,60

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
Iode (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
Magnésium (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
Manganèse (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
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Les deux minéraux et oligo-éléments les mieux représentés dans la cerise sont :
 - le potassium avec une teneur équivalent à 9,50 % des VNR en potassium, soit 180 mg pour 100 g ;
 - et le cuivre avec une teneur représentant 8 % des VNR en cuivre, soit 0,08 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 4 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	242	25 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	40,33	4,17 - NC	5,04
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,035	-
Vitamine B2 (mg)	0,012	NC - 0,05	0,86
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	NC - 0,24	-
Vitamine B5 (mg)	0,14	NC - 0,26	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,04	0,031 - 0,057	2,86

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B9 (µg)	6,75	3 - 9,60	3,38
Vitamine C (mg)	4,09	3 - 20	5,11
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,06 - 0,20	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 2,70	-

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
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine C (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
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 (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 vitamines

- Les deux vitamines les mieux représentées dans la cerise sont :
 - la vitamine C avec une teneur représentant 5,11 % des VNR en vitamine C, soit 4,09 mg pour 100 g et
 - la vitamine A avec une teneur représentant 5,04 % des VNR en vitamine A, soit 4,33 µg pour 100 g.

- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 4 % des VNR.

*Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	62,76	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	2,42	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	26,68	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	33,66	-
Acides Phénoliques (mg)	52,21	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	52,21	-
Polyphénols totaux	114,97	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
-----------------	----------	---------

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	-
<i>dont Anthocyanes</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</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.
- La cerise contient une quantité notable de polyphénols constitués de 55 % de **flavonoïdes**, et en particulier des **anthocyanes**, et de 45 % d'**acides phénoliques**, sous-forme d'**acides hydroxycinnamiques**.

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 la cerise, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA CERISE

- **Sans matières grasses** (car 100 g de cerises n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 10/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Alrgei HOS, Dabić DČ, Natić MM, Rakonjac VS, Milojković-Opsenica D, Tešić ŽL, et al. Chemical profile of major taste- and health-related compounds of Oblačinska sour cherry. *J Sci Food Agric*. 2016;96(4): 1241–51.
- Basanta MF, de Escalada Plá MF, Stortz CA, Rojas AM. Chemical and functional properties of cell wall polymers from two cherry varieties at two developmental stages. *Carbohydr Polym*. 2013 ;92(1):830–41.
Cook MD, Willems MET. Dietary Anthocyanins: A Review of the Exercise Performance Effects and Related Physiological Responses. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2019;29(3): 322–30.
- Ferretti G, Bacchetti T, Belleggia A, Neri D. Cherry antioxidants: from farm to table. *Molecules*. 2010;15:6993–7005.
- Jin W, Wang H, Wang J, Yang Y, Zhang X, Yan G, et al. The R2R3 MYB transcription factor PavMYB10.1 involves in anthocyanin biosynthesis and determines fruit skin colour in sweet cherry (*Prunus avium* L.). – PubMed – NCBI. *Plant Biotechnol J*. 2016;14(11): 2120–33.
- Legua P, Domenech A, Martínez JJ, Sánchez-Rodríguez L, Hernández F, Carbonell-Barrachina AA, et al. Bioactive and Volatile Compounds in Sweet Cherry Cultivars. *J Food Nutr Res*. 2017;5(11): 844–51.
- Öz MH, Vurgun H, Bakir M, Büyük İ, Yüksel C, Ünlü HM, Çukadar K, Karadoğan B, Köse Ö, Ergül A. Molecular analysis of East Anatolian traditional plum and cherry accessions using SSR markers. *Genet Mol Res*. 2013;12(4):5310–20.
- 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.
- Santos HO, Genario R, Gomes GK, Schoenfeld BJ. Cherry intake as a dietary strategy in sport and diseases: a review of clinical applicability and mechanisms of action. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020; 1–14.
- Silva GR, Vaz CV, Catalão B, Ferreira S, Cardoso HJ, Duarte AP, et al. Sweet Cherry Extract Targets the Hallmarks of Cancer in Prostate Cells: Diminished Viability, Increased Apoptosis and Suppressed Glycolytic Metabolism. *Nutr Cancer*. 2019; 1–15.
- Wen YQ, He F, Zhu BQ, Lan YB, Pan QH, Li CY, Reeves MJ, Wang J. Free and glycosidically bound aroma compounds in cherry (*Prunus avium* L.).