

FICHE NUTRITIONNELLE

CHAMPIGNON



Apport calorique

38,40 kcal pour 100 g

88,40 g Eau

0,90 g Fibres

4,53 g Glucides

0,39 mg Cuivre

4,53 mg Vitamine B3

Produit cuit (sauté)



LE CHAMPIGNON EN BREF

Avec 38 calories (kcal) pour 100g, le champignon est un légume riche en cuivre et en vitamine B3. Il est également source de vitamines du groupe B et de potassium. En France, selon les variétés, les champignons peuvent être récoltés toute l'année ou à des périodes spécifiques. Les champignons frais se conservent 4 jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Polyvalents en cuisine, ils se consomment crus en salade, poêlés, en sauce, en velouté ou intégrés dans des plats mijotés.

DESCRIPTION

- Le champignon de Paris (*Agaricus bisporus*) appartient à la famille des **Agaricaceae**.
- Il existe de nombreuses variétés de champignons. Cependant, le **champignon de Paris** est l'un des **plus consommé** dans le monde ([He, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La couleur du champignon de Paris dépend d'un seul gène, conduisant à deux possibilités de couleur : **blanche ou brune** ([Gao, 2013](#)).
- Certains facteurs peuvent provoquer un **brunissement** du champignon pendant la période post-récolte. On peut citer la présence de l'**enzyme polyphénol oxydase** et des **composés phénoliques**, mais aussi le **nombre de rinçages** et l'**environnement post-récolte**. De nombreuses techniques, telles que le refroidissement et le conditionnement sous atmosphère modifiée (MAP), sont développées pour contrôler le brunissement des champignons de Paris ([Lin, 2019](#)).
- Les champignons ont un pourcentage élevé de **protéines facilement digestibles** et présentent une texture similaire à la viande ([Patinho, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les principaux composés phénoliques identifiés dans l'extrait de champignon *A. bisporus* sont la **myricétine** (2729,46 µg/g), suivie de l'**acide caféique** (392,51 µg/g) et de l'**acide gallique** (280,45 µg/g) ([Gasecka, 2018](#)).
- Les champignons sont reconnus pour leurs **activités anti-tumorales**. Plusieurs travaux ont mis en évidence les **potentiels effets inhibiteurs des polysaccharides**, en particulier les (1 → 3)-β-D-glucanes, sur des tumeurs, en raison de leur composition chimique, de leur configuration et de leurs propriétés physiques ([Meng, 2016](#)).
- Les champignons contiennent des **glucides**, comme la chitine, l'hémicellulose, les β et α-glucanes, les mannanes, les xylanes et les galactanes, ce qui expliquerait leurs effets bénéfiques sur le **microbiote intestinal** ([Jayachandran, 2017](#)).

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 champignon cru a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **28 kcal** pour 100 g soit **118 kJ**. Une portion de champignons crus pèse en moyenne 80 g, ce qui correspond à un apport énergétique d'environ 17,28 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 champignons de Paris ou champignons de couche, crus.

* 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	93,9	87,50 - 95,50	-
Fibres	1	NC - 1,90	-
Glucides	3,15	0 - NC	1,21
<i>dont Sucres</i>	2,50	-	2,78
Lipides	0,36	0,20 - 0,49	0,51
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,067	0,026 - 0,075	0,34
Protéines	2,62	0,30 - 4,38	5,24

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 Visible	-	-
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
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 le champignon cru (3,15 g pour 100 g) est bien inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres (1 g pour 100 g) du champignon cru est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines (2,62 g pour 100 g) du champignon cru est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).
- Le champignon cru a une faible teneur en sucres* car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides (0,36 g pour 100 g) du champignon cru est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- Le champignon cru ne contient pas de matières grasses* car sa 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)	6,03	1 - 35,50	0,75
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,35	0,13 - 1,10	35
Fer (mg)	0,31	0,19 - 0,60	2,21
Iode (µg)	1	-	0,67
Magnésium (mg)	10,50	7,90 - 13,50	2,80
Manganèse (mg)	0,076	0,042 - 0,14	3,80
Phosphore (mg)	96,6	67,20 - 130	13,80
Potassium (mg)	364	284 - 484	18,20
Sélénium (µg)	6,47	NC - 17,90	11,76
Sodium (mg)	39	4,90 - NC	-
Zinc (mg)	0,50	0,12 - 0,79	5

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
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	-	-

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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le champignon cru est **riche en cuivre**, car il apporte l'équivalent de 35 % des VNR en cuivre, soit 0,35 mg pour 100 g. D'ailleurs, d'après les données de la table Ciquel 2020, le champignon est le légume qui contient le plus de cuivre.
- Il est aussi **source de potassium**, car il apporte l'équivalent de 18,20 % des VNR en potassium, soit 364 mg pour 100 g.
- Il contient également une quantité notable de **phosphore** et de **sélénium** car il représente :
 - 13,80 % des VNR en phosphore, soit 96,60 mg pour 100 g;
 - 11,76 % des VNR en sélénium, soit 6,47 mg pour 100 g.
- 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)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,084	0,009 - 0,12	7,64
Vitamine B2 (mg)	0,42	0,22 - 0,61	30
Vitamine B3 (mg)	4,55	0,22 - 7,5	28,44
Vitamine B5 (mg)	1,75	1,06 - 2,28	29,17
Vitamine B6 (mg)	0,082	0,041 - 0,23	5,86
Vitamine B9 (µg)	29	10 - 55	14,50
Vitamine C (mg)	3,09	-	3,86
Vitamine E (mg)	0,02	0 - NC	0,17
Vitamine K1 (µg)	-	NC - 0,1	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Ciqua 2020	-	-
Vitamine B1 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
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

- Le champignon cru est **riche en vitamine B3**, car il représente 31,25 % des VNR en vitamines B3, soit 5 mg pour 100 g.

- Le champignon cru est également **source de :**
 - **vitamine B5**, car il représente 26,17 % des VNR en vitamines B5, soit 1,57 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B2**, car il représente 20,71 % des VNR en vitamines B3, soit 0,29 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B9**, car il représente 17,25 % des VNR en vitamine B9, soit 34,50 µg pour 100 g.
 - D'après les données de la table Ciquel 2020, le champignon est le légume qui contient le plus de vitamine B2, de vitamine B3 et de vitamine B5.
 - Les autres vitamines représentent moins de 8 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

SAUTÉ

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 champignon de Paris ou de couche cuit (sauté, sans matière grasse) a **une faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **38,40 kcal** pour 100 g soit 161 kJ. Une portion de champignons cuits pèse en moyenne 80 g, ce qui correspond à un apport énergétique d'environ 30,72 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 champignons de Paris ou champignons de couche, sautés/poêlés sans matière grasse.

* 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	88,4	NC - 91,10	-
Fibres	0,90	NC - 1,80	-
Glucides	4,53	-	1,74
<i>dont Sucres</i>	-	-	-
Lipides	0,60	0,33 - NC	0,86
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,18	-	0,90
Protéines	4,40	3,58 - NC	8,80

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
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	-	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 le champignon sauté (4,53 g pour 100 g) est légèrement inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ses glucides sont essentiellement des polyols sous forme de mannitol (3 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- La quantité de protéines (4,40 g pour 100 g) du champignon sauté est bien supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres (0,90 g pour 100 g) du champignon sauté est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La teneur en lipides (0,60 g pour 100 g) du champignon sauté est légèrement supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).
- Le champignon sauté a une faible teneur en matières grasses* car il en renferme moins de 3 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)	2,70	NC - 4	0,34
Chlorure (mg)	132	-	16,50
Cuivre (mg)	0,39	0,29 - NC	39
Fer (mg)	0,31	0,25 - NC	2,21
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	14	11 - NC	3,73
Manganèse (mg)	0,05	0,047 - NC	2,50
Phosphore (mg)	140	105 - NC	20
Potassium (mg)	540	396 - NC	27
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	11	NC - 12	-
Zinc (mg)	0,81	0,57 - NC	8,10

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 champignon sauté est **riche en cuivre**, car il apporte l'équivalent de 39 % des VNR en cuivre, soit 0,39 mg pour 100 g. D'ailleurs, d'après les données de la table Ciqua 2020, le champignon est le légume qui contient le plus de cuivre.
- Il est aussi **source de** :
 - **potassium**, car il apporte l'équivalent de 27 % des VNR en potassium, soit 540 mg pour 100 g ; d'après les données de la table Ciqua 2020, le champignon sauté est, après les jeunes pousses d'épinard, le légume qui contient le plus de potassium.
 - **phosphore**, car il apporte l'équivalent de 20 % des VNR en phosphore, soit 140 mg pour 100 g,
 - **chlorure**, car il apporte l'équivalent de 16,50 % des VNR en chlorure, soit 132 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)	0,062	NC - 0,096	5,64
Vitamine B2 (mg)	0,36	NC - 0,46	25,71
Vitamine B3 (mg)	4,53	3,99 - NC	28,31
Vitamine B5 (mg)	2,33	1,45 - NC	38,83
Vitamine B6 (mg)	0,029	NC - 0,042	2,07
Vitamine B9 (µg)	14,30	NC - 20	7,15
Vitamine C (mg)	< 0,50	-	-
Vitamine E (mg)	< 0,08	0 - NC	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	0 - NC	-

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B5 (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 B6 (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 B9 (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
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

- Le champignon sauté est **riche en vitamine B5**, car il représente 38,83 % des VNR en vitamine B5, soit 2,33 mg pour 100 g.
- Le champignon sauté est également **source de :**
 - **vitamine B3**, car il représente 28,31 % des VNR en vitamines B3, soit 4,53 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B2**, car il représente 25,71 % des VNR en vitamines B2, soit 0,36 mg pour 100 g.
- D'ailleurs, d'après les données de la table Ciqua 2020, le champignon est le légume qui contient le plus de vitamine B5, de vitamine B3 et de vitamine B2.
- Les autres vitamines sont moins présentes dans le champignon cuit car elles représentent moins de 8 % 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 champignon de Paris ou

champignons de couche, crus, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CHAMPIGNON DE PARIS OU DE COUCHE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de champignons crus apportent moins de 40 kcal)
- **Riche en cuivre** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine B3** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B5** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B2** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de champignons crus apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS OU DE COUCHE CRUS)

Du cuivre

- Le cuivre contribue :
 - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à la pigmentation normale des cheveux,
 - au transport normal du fer dans l'organisme,
 - à la pigmentation normale de la peau,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

De la vitamine B3 ou niacine

- La vitamine B3 contribue :
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien de muqueuses normales,
 - à réduire la fatigue.

De la vitamine B5 ou acide pantothénique

- L'acide pantothénique contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - à des performances intellectuelles normales,
 - à la synthèse et au métabolisme normal des hormones stéroïdes, de la vitamine D et certains

neurotransmetteurs,

- à réduire la fatigue.

De la vitamine B2 ou riboflavine

- La Riboflavine contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien des globules rouges normaux,
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue.

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 SAUTÉ

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 champignon sauté, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU CHAMPIGNON DE PARIS OU DE COUCHE SAUTÉ (SANS MATIÈRE GRASSE)

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de champignons sautés apportent moins de 40 kcal)

- **Riche en cuivre** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine B5** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B3** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B2** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de phosphore** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de chlorure** (car 100 g de champignons sautés apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS OU DE COUCHE SAUTÉS SANS MATIÈRE GRASSE)

Du cuivre

- Le cuivre contribue :
 - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à la pigmentation normale des cheveux,
 - au transport normal du fer dans l'organisme,
 - à la pigmentation normale de la peau,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

De la vitamine B5 ou acide pantothénique

- L'acide pantothénique contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - à des performances intellectuelles normales,
 - à la synthèse et au métabolisme normal des hormones stéroïdes, de la vitamine D et certains neurotransmetteurs,
 - à réduire la fatigue.

De la vitamine B3 ou niacine

- La vitamine B3 contribue :
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien de muqueuses normales,
 - à réduire la fatigue.

Du potassium

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

De la vitamine B2 ou riboflavine

- La Riboflavine contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien des globules rouges normaux,
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue.

Du phosphore

- Le phosphore contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal des membranes cellulaires,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - au maintien d'une dentition normale.
- Le phosphore est nécessaire à la croissance normale et au développement osseux des enfants.

Du chlorure

- Le chlorure contribue à une digestion normale grâce à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac.

- 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/>
- Gao W, Baars JJ, Dolstra O, Visser RG, Sonnenberg AS. Genetic variation and combining ability analysis of bruising sensitivity in *Agaricus bisporus*. PLoS One. 2013 ;8(10):e76826.
- Gąsecka M, Magdziak Z, Siwulski M, Mleczek M. Profile of phenolic and organic acids, antioxidant properties and ergosterol content in cultivated and wild growing species of *Agaricus*. European Food Research and Technology. 2018;244(2):259-68.
- He J, Zhang A, Ru Q, Dong D, Sun P. Structural characterization of a water-soluble polysaccharide from the fruiting bodies of *Agaricus bisporus*. Int J Mol Sci. 2014 ;15(1):787-97.
- Jayachandran M, Xiao J, Xu B. A Critical Review on Health Promoting Benefits of Edible Mushrooms through Gut Microbiota. Int. J. Mol. Sci. 2017;18(9):19-34.
- Lin X, Sun DW. Research advances in browning of button mushroom (*Agaricus bisporus*): Affecting factors and controlling methods. Trends in Food Science & Technology. 2019;90:63-75.
- Meng X, Liang H, Luo L. Antitumor polysaccharides from mushrooms: a review on the structural characteristics, antitumor mechanisms and immunomodulating activities. Carbohydrate Research. 2016;424 30-41.
- Patinho I, Saldaña E, Selani MM. Use of *Agaricus bisporus* mushroom in beef burgers: antioxidant, flavor enhancer and fat replacing potential. Food Prod Process and Nutr. 2019;1(7).
- 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.