

FICHE NUTRITIONNELLE

CHERVIL



Apport calorique

39,90 kcal pour 100 g

87,40 g Eau

2,55 g Fibres

1,70 mg Manganèse

220 µg Vitamine B9

37 mg Vitamine C

Fresh product



DESCRIPTION

- Chervil (*Anthriscus sylvestris* L. Hoffm.) belongs to the family **Umbelliferae/Apiaceae**.
- This plant grows in **Europe** and parts of **North America, Africa, Asia** and **New Zealand** ([Chen, 2014](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- The majority volatile compound of chervil leaf and root is the monoterpene fraction (69-70%) especially β -phellandrene (39-45%).
- Other volatile compounds in the leaf are β -myrcene (17%), sabinene (6.20%), Z- β -ocimene (5.40%) and benzene acetaldehyde (4.10%) ([Bos, 2002](#)).
- These levels may vary depending on the cultivars and the climatic zone where the plants were grown ([Hendawy, 2019](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- **Polyphenol composition** of chervil:
 - The above ground parts of chervil provide lignan deoxypodophyllotoxin (Dall'Acqua, 2006). There is a large inter-individual variability between plants in terms of the amount of lignans ([Koulman, 2003](#)).
 - Analyses have shown the presence of luteolin-7-O-glucoside and chlorogenic acid in the above ground parts of chervil ([Dall'Acqua, 2006](#)).
- Chervil contains a polyacetylene, faltarindiol-3-acetate ([Kramer, 2011](#)). Polyacetylenes are reported to possess **anticancer, antifungal, antibacterial** and **anti-inflammatory** effects, among others ([Ahmad, 2019](#)).
- Faltarindiol and lignan deoxypodophyllotoxin present in chervil are reported to have **antibacterial properties**, especially against *E. coli*, *S. aureus* and *H. pylori* ([Cho, 2013](#)).
- Chervil is **high in nitrate** (NO₃⁻) and, therefore, is thought to possess **cardio-protective effects**. Nitrate can be converted into nitric oxide (NO), which is essential for the control and efficiency of the cardiovascular system ([Ivy, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRESH

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Chervil is **low in energy*** as it provides an average of 39.90 calories (kcal) per 100 g, i.e. 167 kJ. However, it is used as a flavouring, so such a quantity is rarely consumed.

Therefore, for a **5 g portion**, chervil contains **2 calories (kcal), i.e. 8.35 kJ**.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, minimum and maximum values for 100 g net of fresh chervil, while the percentage of the Dietary Reference Values (DRVs) is calculated for a 5 g portion.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,4	73,70 - 95,10	-
Fibres	2,55	1,70 - 3,10	-
Glucides	3,63	1,70 - 8,20	0,07
<i>dont Sucres</i>	0,60	-	0,03
Lipides	0,60	-	0,04
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,22	0,078 - 0,60	0,06
Protéines	3,72	0,20 - 4,38	0,37

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
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 on carbohydrates

- Chervil contains 0.18 g of carbohydrates for a 5 g portion, i.e. 3.63 g of carbohydrates per 100 g, which is below the average content found in aromatic herbs: approximately 7.85 g per 100 g.

- Chervil **is low in sugar*** (0.60 g per 100 g) as it contains no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- For one serving of chervil (5 g), the amount of fibre is 0.13 g.
- The fibre content of 100 g of chervil (2.55 g) is significant, even though it is lower than the average value for aromatic herbs (6 g per 100 g).

Zoom on proteins

- For a 5 g serving, chervil contains 0.19 g of protein.
- The protein content in 100 g of chervil (3.72 g) is lower than the average value for aromatic herbs (4.22 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Chervil contains 0.03 g of fat per 5 g serving.
- The fat content in 100 g of chervil (0.60 g) is lower than the average value for aromatic herbs (1.18 g per 100 g).

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	273	128 - 624	1,71
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,073	0,059 - 0,087	0,37
Fer (mg)	1,60	1,35 - 2,19	0,57
Iode (µg)	2,80	2,30 - 3,70	0,09
Magnésium (mg)	34	21,40 - 55,50	0,45
Manganèse (mg)	1,70	0,35 - 3,40	4,25
Phosphore (mg)	40,60	29,40 - 51,10	0,29
Potassium (mg)	597	513 - 742	1,49
Sélénium (µg)	0,10	NC - 0,70	0,01
Sodium (mg)	10	4,90 - 18,20	-
Zinc (mg)	1,10	0,44 - 2	0,55

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 on minerals and trace elements

- For a 5 g serving, minerals and trace elements are present in chervil in quantities representing less than 5% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,13	0,053 - 0,23	0,59
Vitamine B2 (mg)	0,34	0,14 - 0,73	1,21
Vitamine B3 (mg)	1,50	1,23 - 1,67	0,47
Vitamine B5 (mg)	0,30	-	0,25
Vitamine B6 (mg)	0,026	-	0,09
Vitamine B9 (µg)	220	150 - 300	5,50
Vitamine C (mg)	37	10 - 89	2,31
Vitamine E (mg)	2,90	1,68 - 4,44	1,21
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 on vitamins

■ For a 5 g serving, vitamins are present in quantities representing less than 6% of DRVs.

*Calculation made: Beta Carotene / 6 + retinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRESH

According to the definitions of nutrition claims as set out in Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims, and in view of the composition of fresh chervil, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF FRESH CHERVIL

- **Low in energy** (100 g of fresh chervil provide less than 40 kcal)
- **Low in sugar** (100 g of fresh chervil contain no more than 5 g of sugars)

- 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/>
- Ahmad T, Cawood M, Iqbal Q, Ariño A, Batool A, Tariq RMS, et al. Phytochemicals in *Daucus carota* and Their Health Benefits—Review Article. *Foods*. 2019;8: 424.
- Bos R, Koulman A, Woerdenbag HJ, Quax WJ, Pras N. Volatile components from *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. *J Chromatogr A*. 2002;966(1-2):233-8.
- Chen H, Jiang HZ, Li YC, Wei GQ, Geng Y, Ma CY. Antitumor constituents from *Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(6):2803-7.
- Cho E, Choi J, Kim H, Choi K, Ku J, et al. (2013) Antibacterial activity and protective effect against gastric cancer by *Anthriscus sylvestris* fractions. *Hortic Environ Biotechnol* 54: 326-30.
- Dall'Acqua S, Giorgetti M, Cervellati R, Innocenti G. Deoxypodophyllotoxin content and antioxidant activity of aerial parts of *Anthriscus sylvestris* Hoffm. *Z Naturforsch C*. 2006 ;61(9-10):658-62.
- Hendawy SF, Hussein MS, El-Gohary AE, Soliman WS. Chemical Constituents of Essential Oil in Chervil (*Anthriscus cerefolium* L. Hoffm.) Cultivated in Different Locations. *Journal of Essential Oil Bearing Plants*. 2019;22(1): 264–72.
- Ivy JL. Inorganic Nitrate Supplementation for Cardiovascular Health. *Methodist DeBakey Cardiovascular Journal*. 2019;15(3): 200–6.
- Koulman A, Batterman S, van Putten FM, Bos R, Quax WJ. Lignan profiles of indoor-cultivated *Anthriscus sylvestris*. *Planta Med*. 2003 Oct;69(10):959-61.
- Kramer M, Mühleis A, Conrad J, Leitenberger M, Beifuss U, Carle R, Kammerer DR. Quantification of polyacetylenes in apiaceous plants by high-performance liquid chromatography coupled with diode array detection. *Z Naturforsch C*. 2011;66(7-8):319-27.
- 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.