

FICHE NUTRITIONNELLE

GARLIC



Apport calorique

130 kcal pour 100 g

63,50 g Eau

5,80 g Fibres

22 g Glucides

150 mg Phosphore

580 mg Potassium

Cooked product (sautéed)



DESCRIPTION

- Garlic is a plant belonging to the **Liliaceae** family, of the *Allium* genus and the *sativum* species.
- It is of Asian origin. Most of the garlic we consume comes from Southern Europe, from Italy, Spain and Southern France.
- It is one of the oldest cultivated medicinal plants. **Garlic has been consumed for over 5,000 years.**
- **China** is the leading producer of garlic, accounting for almost 85% of world production ([FranceAgriMer, 2019](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- A head of garlic contains about ten cloves, whose colour can vary from white to pink ([Interfel – Les fruits et légumes frais](#)).
- The pungent odour of fresh garlic is mainly due to the presence of thiosulfinates, organosulphur compounds, and their degradation products ([Abe, 2020](#)).
- Garlic also contains alliin or S-allyl-L-cysteine sulfoxide, an odourless derivative of cysteine. **Crushed garlic allows the conversion of alliin to allicin** ([Abe, 2020](#)). The latter, which has **antimicrobial properties**, produces odouriferous compounds, such as diallyl disulfide (DADS) and diallyl trisulfide (DATS), characteristic of fresh crushed garlic ([Yamaguchi, 2020](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- Garlic is considered an important source of total **phenolic compounds** ([Martins, 2016](#)), the concentration of which varies with cultivar ([Chen, 2013](#)).
- Garlic has been particularly studied for its health benefits: **cardiovascular disease** risk reduction, **anti-tumour** and **antimicrobial** effects, reduction of **blood pressure** and regulation of **blood glucose** ([Ried, 2008](#); [Bayan, 2014](#); [Nicastro, 2015](#); [AICR/WCRF, 2018](#)). These properties may be explained by the presence of compounds such as quercetin and allixin, as well as numerous **organosulfur compounds** (allicin, alliin and allyl sulfides) ([AICR/WCRF, 2018](#)). Among these compounds, allyl sulfides have an inhibitory function on carcinogenesis ([Hong, 2000](#); [Milner, 2001](#)).
- Furthermore, S-allyl-L-cysteine sulfoxide is reported to have many in vivo functions, such as prevention of **diabetes**, myocardial ischemia, liver injury, platelet aggregation, and elevated blood ethanol ([Yamaguchi, 2020](#)).
- A meta-analysis found that an average consumption of 900 mg of garlic per day over 8 weeks results in:
 - a significant decrease in serum total cholesterol (weighted mean differences -17.20 mg/dl);
 - a reduction in blood pressure in hypertensive patients (weighted mean differences -5.07 mmHG);
 - better fasting blood glucose in diabetic patients (weighted mean differences -10.90 mg/dl) ([Wan, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Raw garlic provides an average of 111 kcal per 100 g or 470 kJ. A clove of garlic weighs between 5 and 8 g. Therefore, for a **5 g portion**, garlic provides **5.55 calories (kcal) or 23.50 kJ**.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, these tables provide information on the content, minimum and maximum values per 100 g net

of raw garlic, while the percentage of the [Dietary Reference Values](#) (DRVs) is calculated for 5 g net of raw garlic.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	67,80	57,60 - NC	-
Fibres	5,80	2,10 - 10,60	-
Glucides	18,60	-	0,36
<i>dont Sucres</i>	1,20	1 - 1,90	0,07
Lipides	< 0,50	0,10 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	0 - 0,30	-
Protéines	5,31	0,90 - 6,88	0,53

Sources

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

Zoom on carbohydrates

- Its carbohydrate content is 0.93 g for a 5 g portion, i.e. 18.60 g per 100 g.
- This is much higher than the average amount provided by herbs (7.85 g per 100 g).
- Raw garlic is **low in sugar*** (1.20 g per 100 g) as it contains no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- For one serving of raw garlic (5 g), the amount of fibre is 0.29 g.

Zoom on protein

- For a 5 g serving, raw garlic contains 0.27 g of protein.
- The amount of protein in 100 g of raw garlic (5.31 g) is higher than the average amount provided by herbs (4.22 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Raw garlic is **fat-free*** because the amount of fats is less than 0.50 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)	11	NC - 181	0,07
Chlorure (mg)	-	NC - 61	-
Cuivre (mg)	0,19	NC - 0,30	0,95
Fer (mg)	0,63	NC - 1,70	0,23
Iode (µg)	< 20	0,40 - NC	-
Magnésium (mg)	20	NC - 25	0,27
Manganèse (mg)	0,20	NC - 1,67	0,50
Phosphore (mg)	130	96,40 - 187	0,93
Potassium (mg)	530	401 - NC	1,33
Sélénium (µg)	< 20	0 - NC	-
Sodium (mg)	9	NC - 39	-
Zinc (mg)	0,75	NC - 1,16	0,38

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020	-	-

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

Zoom on minerals and trace elements

- For one serving of raw garlic (5 g), minerals and trace elements represent less than 2% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	< 0,83	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,20	-	0,91
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,11	-
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	NC - 0,70	-
Vitamine B5 (mg)	0,36	NC - 0,60	0,30
Vitamine B6 (mg)	1,10	NC - 1,99	3,93
Vitamine B9 (µg)	26,10	NC - 103	0,65
Vitamine C (mg)	< 0,50	NC - 31,20	-
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,01 - NC	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 1,70	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 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 one serving of raw garlic (5 g), vitamins represent less than 4% of DRVs.

*Calculation performed: Beta Carotene / 6 + retinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Lignanes (mg)	30,84	0,14 - 53,60
Polyphénols totaux	30,84	0,14 - 53,60

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- Lignans are the only phenolic compounds contained in raw garlic according to chromatographic analysis after hydrolysis.
- They are 56% lariciresinol and 39% pinoresinol.

SAUTÉED

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Sautéed garlic provides an average of 130 kcal per 100 g, i.e. 548 kJ. A clove of garlic weighs between 5 and 8 g. Therefore, for a 5 g portion, garlic provides **6.50 calories (kcal), i.e. 27.40 kJ.**

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, minimum and maximum values for 100 g net of sautéed/fried garlic without fat, while the percentage of the Dietary Reference Values (DRVs) is calculated for 5 g.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	63,50	-	-
Fibres	5,80	-	-
Glucides	22	-	0,42
<i>dont Sucres</i>	1	-	0,06
Lipides	0,40	-	0,03

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,20	-	0,05
Protéines	6	-	0,60

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
<i>dont Acides Gras Saturés</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
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on carbohydrates

- Its carbohydrate content is 1.10 g for a 5 g portion, i.e. 22 g per 100 g, which is much higher than the average amount provided by herbs (7.85 g per 100 g).
- Sautéed garlic is **low in sugar*** (1.20 g per 100 g) because it contains no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- For one serving of sautéed garlic (5 g) the amount of fibre is 0.29 g.

Zoom on protein

- For a 5 g serving, sautéed garlic contains 0.30 g of protein.
- The amount of protein in 100 g of sautéed garlic (6 g) is higher than the average amount provided by herbs (4.22 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Sautéed garlic is **fat-free*** because the amount of fats is less than 0.50 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)	12	-	0,08
Chlorure (mg)	20,70	-	0,13
Cuivre (mg)	0,17	-	0,85
Fer (mg)	0,77	-	0,28
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	22	-	0,29
Manganèse (mg)	0,23	-	0,58
Phosphore (mg)	150	-	1,07
Potassium (mg)	580	-	1,45
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,96	-	0,48

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

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 on minerals and trace elements

For one serving of sautéed garlic (5 g), minerals and trace elements represent less than 1.45% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5,60	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,93	-	0,01
Vitamine B1 (mg)	0,14	-	0,64
Vitamine B2 (mg)	0,032	-	0,11
Vitamine B3 (mg)	0,75	-	0,23
Vitamine B5 (mg)	0,30	-	0,25
Vitamine B6 (mg)	0,94	-	3,36
Vitamine B9 (µg)	19,30	-	0,48
Vitamine C (mg)	4,09	-	0,26
Vitamine E (mg)	0,39	-	0,16
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B3 (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 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 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	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 on vitamins

■ For one serving of sautéed garlic (5 g), vitamins represent less than 3.36% of DRVs.

*Calculation performed: Beta Carotene / 6 + retinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
-----------------	----------------	--------------------

Sources

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

Zoom on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- Lignans are the only phenolic compounds contained in raw garlic according to chromatographic analysis after hydrolysis.
- They are 56% lariciresinol and 39% pinoresinol.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ RAW

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 raw garlic, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF RAW GARLIC

- **Low in sugar** (100 g of raw garlic contains no more than 5 g of sugar)
- **Fat-free** (100 g of raw garlic contains less than 0.5 g of fat)

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SAUTÉED

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 raw garlic, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF SAUTEED GARLIC

- **Low in sugar** (100 g of sauteed garlic contains no more than 5 g of sugar)
- **Fat-free** (100 g of sauteed garlic contains less than 0.5 g of fat)

- Abe K, Hori Y, Myoda T. Volatile compounds of fresh and processed garlic. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2020;19(2):1585-93.
- 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/>
- AICR/WCRF. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective, 2018 [en ligne]. [Consulté le 27/02/2020] Disponible sur : <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/garlic/>
- Bayan L, Koulivand PH, Gorji A. Garlic: a review of potential therapeutic effects. *Avicenna J Phytomed*, 2014; 4(1): 1-14.
- Chen S, Shen X, Cheng S, Li P, Du J, Chang Y, Meng H. Evaluation of garlic cultivars for polyphenolic content and antioxidant properties. *PLoS One*. 2013;8(11):e79730.
- FranceAgriMer. L'ail en 2018-2019 – Bilan de campagne [en ligne]. Mai 2019. Réseau des nouvelles des marchés. 4 p. [Consulté le 02/03/2020] Disponible sur : https://rnm.franceagrimer.fr/bilan_campagne?ail
- Hong YS, Ham YA, Choi JH, Kim J. Effects of allyl sulfur compounds and garlic extract on the expression of Bcl-2, Bax, and p53 in non small cell lung cancer cell lines. *Exp Mol Med*. 2000 ;32(3):127-34
- Interfel – Ail Carte d'identité [En ligne]. [Consulté le 27/02/2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>
- Martins N, Petropoulos S, Ferreira ICFR. Chemical composition and bioactive compounds of garlic (*Allium sativum* L.) as affected by pre- and post-harvest conditions: A review. *Food Chemistry*. 2016;211:41-50.
- Milner JA. Mechanisms by which garlic and allyl sulfur compounds suppress carcinogen bioactivation. *Garlic and carcinogenesis*. *Adv Exp Med Biol*. 2001;492:69-81.
- 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)
- Nicastro HL, Ross SA, Milner JA. Garlic and onions: their cancer prevention properties. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2015;8(3):181-9
- 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.
- Ried K, Frank OR, Stocks NP, Fakler P, Sullivan T. Effect of garlic on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *BMC Cardiovascular Disorders* 2008;8:13
- Shin N-R, Kwon H-J, Ko J-W, Kim J-S, Lee I-C, Kim J-C, et al. S-Allyl cysteine reduces eosinophilic airway inflammation and mucus overproduction on ovalbumin-induced allergic asthma model. *International Immunopharmacology*. 2019;68:124-30.
- Wan Q, Li N, Du L, Zhao R, Yi M, Xu Q, et al. Allium vegetable consumption and health: An umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. *Food Science & Nutrition*. 2019;7(8):2451-70.
- Yamaguchi Y, Kumagai H. Characteristics, biosynthesis, decomposition, metabolism and functions of the garlic odour precursor, S-allyl-L-cysteine sulfoxide. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2020;19(2):1528-35