

## FICHE NUTRITIONNELLE

### HARICOT BEURRE



Apport calorique

**34,60** kcal pour 100 g

**89,60 g** Eau

**2,70 g** Fibres

**4,45 g** Glucides

**0,13 mg** Cuivre

**0,35 mg** Manganèse

Produit cuit (à l'eau/bouilli)



#### L'HARICOT BEURRE EN BREF

Avec 34 calories (kcal) pour 100g, le haricot beurre cuit est riche en vitamine B9 et source de vitamine C. Il contient également des quantités notables de manganèse et de potassium. Particulièrement disponible au printemps et en été, le haricot beurre est originaire d'Amérique du Sud. En France, la production se fait principalement en Bretagne, dans le Nord, la Picardie et le Centre.

Le haricot beurre se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes. Côté cuisine, les haricots beurre peuvent être cuits à l'eau ou vapeur. Ils se dégustent aussi bien chauds que froids, en salade, sautés à la poêle, en veloutés ou en accompagnement de poisson ou de poulet par exemple.

## DESCRIPTION

- Le haricot beurre est une variété d'haricot vert. Il appartient à la famille des Fabaceae, genre *Phaseolus*, espèce *vulgaris*.
- Il est originaire d'Amérique du Sud ([Pitrat, 2004](#)).

## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le haricot beurre est un **légume haricots mangetout** car il est consommé en totalité : gousse et graine. Les haricots beurre n'ont pas de fil ni de parchemin. Ils restent donc tendres à un stade de croissance avancé ([Chambre d'agriculture Bouches-du-Rhône, 2012](#)).

## CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le haricot est un légume présentant une quantité importante de **composés phénoliques antioxydants** ([Guo, 2009](#) ; [Pétropoulos, 2019](#)). Les polyphénols sont connus pour prévenir les pathologies oxydatives, les cancers et les maladies neurodégénératives ([Parente, 2013](#)).

## 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.

Dans la table Ciqua, les valeurs d'énergie sont calculées à partir des teneurs en lipides, protéines, glucides, fibres alimentaires, polyols, acides organiques et éthanol, chacun ayant une valeur énergétique spécifique.

Étant donné que le haricot beurre cru est un aliment dans lequel la présence de polyols et/ou d'acides organiques est suspectée, et Ciqua ne dispose pas de données de composition permettant de les quantifier, aucune valeur énergétique n'a été calculée (depuis la table Ciqua 2020).

#### 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 haricots beurre crus.

## MACRONUTRIMENTS

### Valeurs

| Constituant (g)                 | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR |
|---------------------------------|----------------|--------------------|-------|
| Eau                             | 90,1           | 90 - 90,30         | -     |
| Fibres                          | 2,45           | 1,50 - 3,40        | -     |
| Glucides                        | 5,60           | -                  | 2,15  |
| <i>dont Sucres</i>              | -              | -                  | -     |
| Lipides                         | 0,16           | 0,12 - 0,20        | 0,23  |
| <i>dont Acides Gras Saturés</i> | 0,026          | -                  | 0,13  |

| Constituant (g) | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR |
|-----------------|----------------|--------------------|-------|
| Protéines       | 1,85           | 1,82 - 1,88        | 3,70  |

## 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 sur les glucides

- La teneur en glucides du haricot beurre cru (5,60 g pour 100 g) est supérieure à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

## Zoom sur les fibres

- La teneur en fibres du haricot beurre cru (2,45 g pour 100 g) est équivalent à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

## Zoom sur les protéines

- La teneur en protéines du haricot beurre cru (1,85 g pour 100 g) est équivalent à la teneur moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

## Zoom sur les lipides

■ Le haricot beurre **ne contient pas de matières grasses\*** car il en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.

## MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

### Valeurs

| Constituant    | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR |
|----------------|----------------|--------------------|-------|
| Calcium (mg)   | 41             | 30 - 54            | 5,13  |
| Chlorure (mg)  | -              | -                  | -     |
| Cuivre (mg)    | 0,07           | 0,069 - NC         | 7     |
| Fer (mg)       | 1,07           | 0,54 - 2,44        | 7,64  |
| Iode (µg)      | 0,60           | 0,40 - 1           | 0,40  |
| Magnésium (mg) | 26             | 25 - 27            | 6,93  |
| Manganèse (mg) | 0,21           | -                  | 10,50 |
| Phosphore (mg) | 38             | -                  | 5,43  |
| Potassium (mg) | 209            | -                  | 10,45 |
| Sélénium (µg)  | -              | -                  | -     |
| Sodium (mg)    | 6              | -                  | -     |
| Zinc (mg)      | 0,32           | 0,24 - 0,40        | 3,20  |

### Sources

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

| Constituant    | Quantité   | Min-Max | % VNR                                                                             |
|----------------|------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | -       | -                                                                                 |
| Zinc (mg)      | Ciqua 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 haricot beurre cru présente des quantités notables de **manganèse** et de **potassium**. En effet, il apporte l'équivalent de :
  - 10,50 % des VNR en manganèse, soit 0,21 mg pour 100 g ;
  - 10,45 % des VNR en potassium, soit 209 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)                 | 0,08           | 0,053 - 0,091      | 7,27         |
| Vitamine B2 (mg)                 | 0,12           | 0,11 - 0,14        | 8,57         |
| Vitamine B3 (mg)                 | 0,68           | 0,44 - 0,75        | 4,25         |
| Vitamine B5 (mg)                 | 0,072          | 0,05 - 0,094       | 1,20         |
| Vitamine B6 (mg)                 | 0,087          | 0,064 - 0,18       | 6,21         |
| <b>Vitamine B9 (µg)</b>          | <b>68,50</b>   | <b>37 - 100</b>    | <b>34,25</b> |
| <b>Vitamine C (mg)</b>           | <b>18,70</b>   | <b>15 - 31</b>     | <b>23,38</b> |
| Vitamine E (mg)                  | 0,45           | -                  | 3,75         |
| 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 |
| Vitamine B1 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B2 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B3 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B5 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

| Constituant      | Quantité   | Min-Max | % VNR                                                                             |
|------------------|------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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 haricot beurre cru est **riche en vitamine B9**, car il apporte l'équivalent de 34,25 % des VNR en vitamine B9, soit 68,50 µg pour 100 g.
- Il est également **source de vitamine C**, car il apporte l'équivalent de 23,38 % des VNR en vitamine C, soit 18,70 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines représentent moins de 9 % des VNR.

## 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 haricot beurre bouilli/cuit à l'eau a une **faible valeur énergétique\*** car il apporte en moyenne **34,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **145 kJ**.

### 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 haricots beurre bouillis/cuits 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                             | 90,1           | 90 - 90,30         | -     |
| Fibres                          | 2,45           | 1,50 - 3,40        | -     |
| Glucides                        | 5,60           | -                  | 2,15  |
| <i>dont Sucres</i>              | -              | -                  | -     |
| Lipides                         | 0,16           | 0,12 - 0,20        | 0,23  |
| <i>dont Acides Gras Saturés</i> | 0,026          | -                  | 0,13  |
| Protéines                       | 1,85           | 1,82 - 1,88        | 3,70  |

## 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 sur les glucides

- La teneur en glucides du haricot beurre cuit à l'eau (4,45 g pour 100 g) est légèrement inférieure à la valeur

moyenne présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g). Ainsi, le haricot beurre cuit **a une faible teneur en sucres\*** car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

- Ils sont essentiellement constitués de sucre sous forme de fructose (1,20 g pour 100 g), de glucose (0,70 g pour 100 g) et de saccharose (0,30 g pour 100 g), et sous forme d'amidon (0,40 g pour 100 g).

### Zoom sur les fibres

- La quantité de fibres présente dans le haricot beurre cuit à l'eau (2,70 g pour 100 g) est légèrement 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 haricot beurre cuit à l'eau (2,19 g pour 100 g) est supérieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

### Zoom sur les lipides

- Le haricot beurre cuit **ne contient pas de matières grasses\*** car il en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.
- Sa teneur en lipides (0,30 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).

## MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

### Valeurs

| Constituant    | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR |
|----------------|----------------|--------------------|-------|
| Calcium (mg)   | 41             | 30 - 54            | 5,13  |
| Chlorure (mg)  | -              | -                  | -     |
| Cuivre (mg)    | 0,07           | 0,069 - NC         | 7     |
| Fer (mg)       | 1,07           | 0,54 - 2,44        | 7,64  |
| Iode (µg)      | 0,60           | 0,40 - 1           | 0,40  |
| Magnésium (mg) | 26             | 25 - 27            | 6,93  |
| Manganèse (mg) | 0,21           | -                  | 10,50 |
| Phosphore (mg) | 38             | -                  | 5,43  |
| Potassium (mg) | 209            | -                  | 10,45 |
| Sélénium (µg)  | -              | -                  | -     |
| Sodium (mg)    | 6              | -                  | -     |
| Zinc (mg)      | 0,32           | 0,24 - 0,40        | 3,20  |

### Sources

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

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

## Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le haricot beurre cuit à l'eau est **source de manganèse**, car il apporte l'équivalent de 17,50 % des VNR en manganèse, soit 0,35 mg pour 100 g.
- Il contient aussi des quantités notables de **cuivre** et de **potassium**. En effet, il apporte l'équivalent de :
  - 13 % des VNR en cuivre, soit 0,13 mg pour 100 g ;
  - 10,50 % des VNR en potassium, soit 210 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<br>pour 100 g | % VNR        |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| Provitamine A Béta-carotène (µg) | -              | -                     | -            |
| Équivalent Vitamine A (µg)       | -              | -                     | -            |
| Vitamine B1 (mg)                 | 0,08           | 0,053 - 0,091         | 7,27         |
| Vitamine B2 (mg)                 | 0,12           | 0,11 - 0,14           | 8,57         |
| Vitamine B3 (mg)                 | 0,68           | 0,44 - 0,75           | 4,25         |
| Vitamine B5 (mg)                 | 0,072          | 0,05 - 0,094          | 1,20         |
| Vitamine B6 (mg)                 | 0,087          | 0,064 - 0,18          | 6,21         |
| <b>Vitamine B9 (µg)</b>          | <b>68,50</b>   | <b>37 - 100</b>       | <b>34,25</b> |
| <b>Vitamine C (mg)</b>           | <b>18,70</b>   | <b>15 - 31</b>        | <b>23,38</b> |
| Vitamine E (mg)                  | 0,45           | -                     | 3,75         |
| Vitamine K1 (µg)                 | -              | -                     | -            |

### Sources

| Constituant                      | Quantité    | Min-Max | % VNR |
|----------------------------------|-------------|---------|-------|
| Provitamine A Béta-carotène (µg) | Ciquel 2020 | -       | -     |

| Constituant                | Quantité                                                  | Min-Max | % VNR                                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B2 (mg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B3 (mg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B5 (mg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B6 (mg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B9 (µg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine C (mg)            | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine E (mg)            | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine K1 (µg)           | Ciqual 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

## Zoom sur les vitamines

- Le haricot beurre cuit à l'eau est **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 19,85 % des VNR en

vitamine B9, soit 39,70 µg pour 100 g.

- La deuxième vitamine la mieux représentée est la vitamine C, car ce légume apporte l'équivalent de 9,46 % des VNR en vitamine C, soit 7,57 mg pour 100 g.
- La teneur des autres vitamines représente 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 haricot beurre cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

### ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU HARICOT BEURRE CRU

- **Sans matières grasses** (car 100 g de haricots beurre crus n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de haricots beurre crus apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de haricots beurre crus apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

### ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE HARICOTS BEURRE CRUS)

#### 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.

#### De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
  - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
  - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
  - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
  - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
  - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
  - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,

- à un métabolisme énergétique normal,
  - au fonctionnement normal du système nerveux,
  - à des fonctions psychologiques normales,
  - au fonctionnement normal du système immunitaire,
  - à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
  - à réduire la fatigue,
  - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

## 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 haricot beurre bouilli/cuit à l'eau, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU HARICOT BEURRE CUIT A L'EAU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de haricots beurre cuits à l'eau apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de haricots beurre cuits à l'eau n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de haricots beurre cuits à l'eau ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de haricots beurre cuits à l'eau apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g de haricots beurre cuits à l'eau apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

## ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE HARICOTS BEURRES CUIITS À L'EAU)

### 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 manganèse

- Le manganèse contribue :
  - à un métabolisme énergétique normal,

- au maintien d'une ossature normale,
- à la formation normale de tissus conjonctifs,
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

## RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 25/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Chambre d'agriculture du Vaucluse, Chambre d'agriculture des Bouches-du-Rhône. Tout savoir sur la culture du Haricot sous abris et en plein champ. 2012. 16p
- Guo L, Ma Y, Shi J, Xue S. The purification and characterisation of polyphenol oxidase from green bean (*Phaseolus vulgaris* L.). *Food Chemistry*. 2009; 17(1):143-51
- Parente CP, Reis Lima MJ, Teixeira-Lemos E, Moreira MM, Aquiles A. Barros, and Luís F. Guido. 2013. Phenolic content and antioxidant activity determination in broccoli and lamb's lettuce. *International Science Index, Nutrition and Food Engineering*. 2013; 7(7):562-65
- Petropoulos SA, Taofiq O, Fernandes Â, Tzortzakakis N, Ciric A, Sokovic M, Barros L, Ferreira IC. Bioactive properties of greenhouse-cultivated green beans (*Phaseolus vulgaris* L.) under biostimulants and water-stress effect. *J Sci Food Agric*. 2019; 99(13):6049-59.
- Pitrat M et Foury C, coord. *Histoires de légumes – Des origines à l'orée du XXIe siècle*. INRA éditions, 2004, p.376.
- 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.