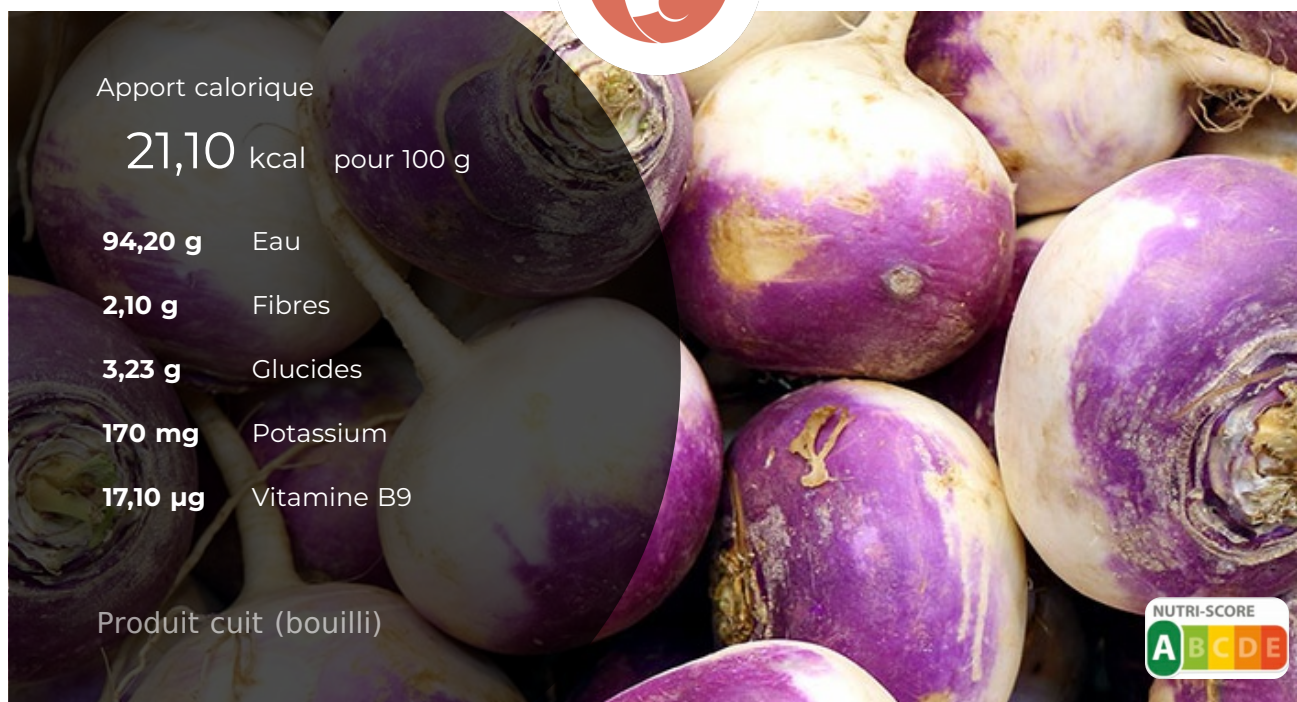


FICHE NUTRITIONNELLE

NAVET



Apport calorique

21,10 kcal pour 100 g

94,20 g Eau

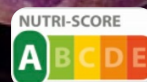
2,10 g Fibres

3,23 g Glucides

170 mg Potassium

17,10 µg Vitamine B9

Produit cuit (bouilli)



LE NAVET EN BREF

Avec 21 calories (kcal) pour 100g, le navet est un légume source de vitamine C. Il présente également des teneurs intéressantes en fibres, vitamine B9 et potassium. Sa production est répartie dans toute la France, avec une concentration notable dans les régions de la Loire, de Bretagne et des Hauts-de-France. Disponible principalement pendant l'automne et l'hiver, le navet peut se conserver 3 à 4 jours dans le bac à légumes. Versatile en cuisine, il peut être consommé cru en salade, cuit à la vapeur, en purée, en gratin, ou encore intégré dans des soupes et des ragoûts. Sa texture croquante et son goût légèrement sucré apportent de la variété à de nombreux plats.

DESCRIPTION

- Le **navet** (*Brassica rapa*) appartient à la famille des **Brassicaceae** (crucifères).
- Parmi les différentes espèces *Brassica*, le navet est un des premiers à être domestiqué ([Guo, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Les **glucosinolates** sont des métabolites secondaires présents dans les **crucifères**. Ils sont importants pour la défense de la plante et sont caractéristiques de **l'arôme des légumes** appartenant à cette famille ([Lee, 2013](#)).
- Les composés de dégradation des **glucosinolates**, dont l'isothiocyanate, seraient notamment liés à **l'amertume** du navet ([Paul, 2018](#)).
- Les **substances volatiles** des navets sont principalement les terpènes, les esters, les aldéhydes et les cétones ([Paul, 2018](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les **glucosinolates** GLS et les **isothiocyanates** (principalement les dérivés 2-phényléthyle, 4-pentényle et 3-butényle) sont les principaux constituants du navet. Les **flavonoïdes**, les **acides phénoliques**, les **indoles** et les composés volatils sont concomitants dans cette plante ([Paul, 2018](#)).
- Des chercheurs ont analysé les feuilles et les tubercules de seize navets pour leur composition en GLS. Treize GLS ont été identifiés dont huit aliphatiques, quatre indoliques et un aromatique. Le 3-butényl GLS prévalait dans les deux organes de la plante, tandis que le 2-hydroxy-3-butényl GLS et le 2-phényléthyl GLS étaient présents en quantités élevées dans les tubercules ([Klopsch, 2017](#)).
- La consommation fréquente de **légumes crucifères** tels que le brocoli, le chou-fleur, les choux, les radis, les navets et le chou frisé réduirait le risque de développer des troubles chroniques, incluant les **maladies cardiovasculaires**, et protègerait contre le cancer, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète. Ces effets seraient dus aux **propriétés antioxydantes** des composés qu'ils contiennent et notamment les **vitamines C et E**, les **caroténoïdes** et les **composés phénoliques** ([Ghanad, 2020](#)).
- Le 2-phényléthyl isothiocyanate, le phénylpropionitrile, le brassicaphénanthrène A, le 6-paradol et le trans-6-shogaol seraient responsables de **l'activité anti-cancéreuse** du navet ([Paul, 2018](#)).
- L'arvelexine, un dérivé de l'indole du navet, a été signalée avec divers **effets anti-inflammatoire, anti-hypertensive et hypo-lipidémique** ([Paul, 2018](#)).

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 navet cru a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **26,20 calories (kcal) pour 100 g** soit **110 kJ**.

Un navet pèse en moyenne 150 à 250 g, soit un apport énergétique de 39,30 à 65,50 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 navet, pelé, cru (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur le navet cru).

* 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	91,9	91,70 - 92,40	-
Fibres	1,90	1,80 - 2,10	-
Glucides	4,70	-	1,81
<i>dont Sucres</i>	3,80	-	4,22
Lipides	0,10	-	0,14
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,011	-	0,06
Protéines	0,76	0,63 - 0,90	1,52

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 navet cru (4,70 g pour 100 g) est légèrement supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Sa teneur en fibres (1,90 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des fibres dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le navet cru apporte une quantité de protéines (0,76 g pour 100 g) inférieure à la moyenne de ce macronutriment dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le navet cru apporte une quantité de lipides (0,10 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne des lipides dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	40	30 - 65	5
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,063	0,04 - 0,085	6,30
Fer (mg)	0,40	0,23 - 1,50	2,86
Iode (µg)	0,50	0,35 - 0,70	0,33
Magnésium (mg)	9,50	6,80 - 11	2,53
Manganèse (mg)	0,10	0,068 - 0,13	5
Phosphore (mg)	38,50	27 - 50	5,50
Potassium (mg)	237	191 - 324	11,85
Sélénium (µg)	1,25	0,19 - 3,10	2,27
Sodium (mg)	42	4,50 - 67	-
Zinc (mg)	0,25	0,23 - 0,27	2,50

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 navet cru renferme une quantité notable de **potassium** équivalente à 11,85 % des VNR, soit 237 mg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de 6,30 % des VNR en cuivre, 0,063 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 6 % 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)	0,04	-	3,64
Vitamine B2 (mg)	0,038	0,03 - 0,048	2,71
Vitamine B3 (mg)	0,70	0,40 - 1	4,38
Vitamine B5 (mg)	0,20	-	3,33
Vitamine B6 (mg)	0,085	0,078 - 0,09	6,07
Vitamine B9 (µg)	17,50	15 - 25,30	8,75
Vitamine C (mg)	18,50	16 - 21	23,13
Vitamine E (mg)	0,03	0 - NC	0,25
Vitamine K1 (µg)	0,10	-	0,13

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)	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 navet cru est **source de vitamine C** car il apporte l'équivalent de 23,13 % des VNR en vitamine C, soit 18,50

mg pour 100 g.

■ Il apporte également l'équivalent de :

- 8,75 % des VNR en vitamine B9, soit 17,50 µg pour 100 g ;
- 6,07 % des VNR en vitamine B6, soit 0,085 mg pour 100 g.

■ Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 5 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Lignanes (mg)	0,148	0,147 - 0,148
Polyphénols totaux	0,148	0,147 - 0,148

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 sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode de chromatographie après hydrolyse, les **lignanes** sont les seuls polyphénols présents dans le navet cru.

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 navet bouilli a une **faible valeur énergétique*** car il apporte en moyenne **21,10 kcal pour 100 g** soit **88,30 kJ**.

Un navet pèse en moyenne 150 à 250 g, soit un apport énergétique de 31 à 52 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 navet bouilli/cuit 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	94,20	-	-
Fibres	2,10	-	-
Glucides	3,23	0 - NC	1,24
<i>dont Sucres</i>	2,80	-	3,11
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	0,75	NC - 0,80	1,50

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 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides du navet bouilli (3,23 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des glucides présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du glucose (1,60 g pour 100 g) et du fructose (1,20 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Sa teneur en fibres est notable (2,10 g pour 100 g).
Cette quantité est inférieure à la moyenne des fibres présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le navet bouilli apporte une quantité de protéines (0,75 g pour 100 g) inférieure à la moyenne de ce macronutriment contenue dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	32	-	4
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,06	-	6
Fer (mg)	0,08	-	0,57
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	5,80	-	1,55
Manganèse (mg)	0,04	-	2
Phosphore (mg)	20	-	2,86
Potassium (mg)	170	-	8,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	10	-	-
Zinc (mg)	0,06	-	0,60

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
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)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 navet bouilli apporte l'équivalent de :
 - 8,50 % des VNR en potassium, soit 170 mg pour 100 g ;
 - 6 % des VNR en en cuivre, soit 0,06 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 5 % des VNR.

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)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,26	-	1,63
Vitamine B5 (mg)	0,097	-	1,62
Vitamine B6 (mg)	0,029	-	2,07
Vitamine B9 (µg)	17,10	-	8,55
Vitamine C (mg)	7,25	-	9,06
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	-

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)	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 B2 (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 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	-	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 navet bouilli apporte l'équivalent de :

- 9,06 % des VNR en vitamine C, soit 7,25 mg pour 100 g ;
- 8,55 % des VNR en vitamine B9, soit 17,10 µg pour 100 g.

■ Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 3 % des VNR.

*Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	0,61	0,61 - 0,61

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Dosage du folin	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le navet bouilli renferme 0,61 mg de polyphénols totaux pour 100 g.

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 navet, pelé cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU NAVET CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de navet cru apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de navet cru ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de navet cru n'apporte pas plus de 0.5 g de matières grasses)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de navet cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE NAVET, PELÉ, CRU)

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense,
 - 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 navet bouilli/cuit à l'eau, il est possible d'utiliser l'allégation suivante :

ALLEÉGATION NUTRITIONNELLE DU NAVET BOUILLI

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de navet bouilli apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de navet bouilli ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de navet bouilli n'apporte pas plus de 0.5 g de matières grasses)

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 26/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 22/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ghanad M, Nulit R, Go R, Seok CY. Comparative Study on Antioxidant Activity of Brassica rapa var. parachinensis Leaves and Seeds. Kosmos. 2020;2641-6816
- Guo Y, Chen S, Li Z, Cowling WA. Center of Origin and Centers of Diversity in an Ancient Crop, Brassica rapa (Turnip Rape). J Hered. 2014;105(4):555-65.
- Klopsch R, Witzel K, Borner A, Schreiner M, Hanschen FS. Metabolic profiling of glucosinolates and their hydrolysis products in a germplasm collection of Brassica rapa turnips. Food Research International. 2017;100(3):392-403.
- Lee JG, Bonnema G, Zhang N, Kwak JH, de Vos RC, Beekwilder J. Evaluation of glucosinolate variation in a collection of turnip (Brassica rapa) germplasm by the analysis of intact and desulfo glucosinolates. J Agric Food Chem. 2013;61(16):3984-93.
- 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)
- Paul S, Geng CA, Yang TH, Yang YP, Chen JJ. Phytochemical and Health-Beneficial Progress of Turnip (Brassica rapa). Concise Reviews & Hypotheses in Food Science. 2018:14417.
- 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.