

FICHE NUTRITIONNELLE

NECTARINE BLANCHE



Apport calorique

51,80 kcal pour 100 g

86,50 g

Eau

0,50 g

Fibres

11,40 g

Glucides

210 mg

Potassium

1,04 mg

Vitamine E

Produit cru



LA NECTARINE BLANCHE EN BREF

Avec 52 calories (kcal) pour 100 g, la nectarine blanche est une variété de pêche à peau lisse. Composée à 87% d'eau, elle contient également des quantités intéressantes en potassium et de polyphénols. Originnaire de Chine, elle est aujourd'hui cultivée en France dans les régions méditerranéennes, principalement en Occitanie et en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Sa récolte s'étend de juin à septembre et elle conserve jusqu'à 2 jours à température ambiante.

Appréciée pour sa saveur douce et parfumée, la nectarine est le 7e fruit le plus consommé en France. Sucrée et juteuse, elle se consomme fraîche, en salade de fruits, en tarte, ou intégrée à des plats salés.

DESCRIPTION

- La nectarine blanche pousse sur un **nectarinier** qui appartient à la famille des **Rosaceae**, genre *Prunus*, espèce *persica* ([Ravaglia, 2013](#)).
- La nectarine blanche est une variété de pêche à **peau lisse** ([Aubert, 2003](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La **fermeté** du fruit augmente pendant les 4 à 6 semaines suivant la floraison, puis diminue à partir de la sixième semaine ([Su, 2012](#)).
- La **pigmentation rouge** de la peau de la nectarine est due à la présence de **cyanidines** (des anthocyanes) et plus particulièrement de cyanidine-3-glucoside et cyanidin 3-rutoside ([Ravaglia, 2013](#)). Leur concentration diminue de la quatrième à la huitième semaine suivant floraison, puis augmente de la huitième à la douzième semaine ([Su, 2012](#)).
- Selon une étude menée sur 2 cultivars de nectarines, les nectarines mûres qui ont la plus forte densité ont des niveaux significativement plus élevés de **sucres** (jusqu'à 40 %) et de **lactones** (jusqu'à 3 fois) et sont donc jugées **plus douces et plus aromatiques** que celles qui ont une densité moins importante.
- Leur teneur en **vitamine C** est également plus importante lorsqu'elles sont **mûres et de plus forte densité** ([Aubert, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- La nectarine est une source importante de **polyphénols** aux propriétés **antioxydantes**. Le profil phytochimique du fruit varie en fonction des cultivars ([Cantin, 2009](#)). Sa composition en **flavonoïdes et en anthocyanes** augmente durant la croissance et la maturation du fruit ([Ravaglia, 2013](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

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.

La nectarine blanche (ou brugnon) avec peau, apporte en moyenne **51,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **220 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 nectarine blanche ou brugnon, pulpe et peau, crue.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	86,50	-	-
Fibres	< 0,50	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Glucides	11,40	-	4,38
<i>dont Sucres</i>	8,90	-	9,89
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	0,81	0,80 - NC	1,62

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- L'énergie de la nectarine blanche lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 11,40 g pour 100 g.
- Cette quantité est quasiment équivalente à la quantité moyenne présente dans les fruits crus : 11,31 g pour 100 g environ.

- Ce sont essentiellement du saccharose (6,50 g pour 100 g), du fructose (1,30 g pour 100 g), et du glucose (1,10 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (0,81 g pour 100 g) est inférieur la quantité moyenne présente dans les fruits crus (0,93 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	5	-	0,63
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,07	-	7
Fer (mg)	0,13	-	0,93
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	8,10	-	2,16
Manganèse (mg)	0,06	-	3
Phosphore (mg)	18	-	2,57
Potassium (mg)	210	-	10,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,10	-	1

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La nectarine blanche apporte une quantité notable de **potassium**, équivalente à 10,50 % de ses VNR, soit 210 mg pour 100 g.

- Elle apporte également l'équivalent de 7 % des VNR en cuivre, soit 0,07 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 4 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	0,02	-	1,43
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	-	-
Vitamine B5 (mg)	0,22	-	3,67
Vitamine B6 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B9 (µg)	11,90	-	5,95
Vitamine C (mg)	3,01	-	3,76
Vitamine E (mg)	1,04	-	8,67
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Les vitamines les mieux représentées dans la nectarine blanche sont les vitamines E et B9, avec une quantité équivalente à :
 - 8,67 % des VNR en vitamine E, soit 1,04 mg pour 100 g ;
 - 5,95 % des VNR en vitamine B9, soit 11,90 µg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 4 % des VNR.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	5,07	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
<i>dont Flavonols (mg)</i>	1,64	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	1,96	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	1,46	-
Acides Phénoliques (mg)	12,24	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	12,24	-
Polyphénols totaux	17,31	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Flavanols</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Anthocyanes</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
Acides Phénoliques	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-
Polyphénols totaux	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018- Méthode utilisée : chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **acides hydroxycinnamiques**, faisant partie des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites de la nectarine blanche, représentant 70,70 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavanols**, faisant partie des flavonoïdes (11,40 % des polyphénols totaux).
- Les **flavonols** et les **anthocyanes**, appartenant à la famille des flavonoïdes, représentent respectivement 9,50 % et 8,50 % des polyphénols totaux.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

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 de la nectarine jaune ou brugnon (pulpe et peau), il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA NECTARINE JAUNE

- **Sans matières grasses** (car 100 g de nectarine blanche n'apportent 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 27/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Aubert C, Chalot G, Lurol S, Ronjon A, Cottet V. Relationship between fruit density and quality parameters, levels of sugars, organic acids, bioactive compounds and volatiles of two nectarine cultivars, at harvest and after ripening. Food Chemistry. 2019;(297):124954.
- Aubert C, Gu-Nata Z, Ambid C, Baumes R. Changes in Physicochemical Characteristics and Volatile Constituents of Yellow- and White-Fleshed Nectarines during Maturation and Artificial Ripening. J. Agric. Food Chem. 2003; (51):3083-91.
- Cantín CM, Moreno MA, Gogorcena Y. Evaluation of the antioxidant capacity, phenolic compounds, and vitamin C content of different peach and nectarine [*Prunus persica* (L.) Batsch] breeding progenies. J Agric Food Chem. 2009; 57(11):4586-92.
- Ravaglia D, Espley RV, Henry-Kirk RA, Andreotti C, Ziosi V, Hellens RP, Costa G, Allan AC. Transcriptional regulation of flavonoid biosynthesis in nectarine (*Prunus persica*) by a set of R2R3 MYB transcription factors. BMC Plant Biol. 2013;13:68.
- 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.
- Su M, Chen K, Ye Z, Zhang B, Guo J, Xu C, Sun C, Zhang J, Li X, Wu A, Xi W. Physical changes and physiological characteristics of red and green peel during nectarine (cv. Hu018) maturation. J Sci Food Agric. 2012;92(7):1448-54.