

FICHE NUTRITIONNELLE

NECTARINE (WHITE)



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

Raw product



DESCRIPTION

- The white nectarine grows on a **nectarine tree** which belongs to the **Rosaceae** family, genus *Prunus*, species *persica* ([Ravaglia, 2013](#)).
- The white nectarine is a variety of peach with **smooth skin** ([Aubert, 2003](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- The **firmness** of the fruit increases during the first 4 to 6 weeks after flowering, then decreases from the sixth week ([Su, 2012](#)).
- The **red** pigmentation of nectarine skin is due to the presence of **cyanidins** (anthocyanins) and more specifically cyanidin-3-glucoside and cyanidin 3-rutside ([Ravaglia, 2013](#)). Their concentration decreases from the fourth to the eighth week after flowering, then increases from the eighth to the twelfth week ([Su, 2012](#)).
- According to a study of two nectarine cultivars, ripe nectarines with the highest density have significantly higher levels of **sugars** (up to 40%) and **lactones** (up to 3 times) and are therefore judged to be **sweeter and more aromatic** than those with a lower density
- Their content of **vitamin C** is also higher when they are **ripe and of higher density** ([Aubert, 2019](#))

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- The nectarine is an important source of **polyphenols** with **antioxidant** properties. The phytochemical profile of the fruit varies according to the cultivars ([Cantin, 2009](#)). Its composition of **flavonoids and anthocyanins** increases during fruit growth and ripening ([Ravaglia, 2013](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc.

The white nectarine with skin, brings on average **51.80 calories (kcal)** per 100 g, i.e. **220 kJ**.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, the minimum and maximum values, as well as the percentage of the [Dietary Reference Values](#) (DRVs) for 100 g net of white nectarine, pulp and skin, raw.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	86,50	-	-
Fibres	< 0,50	-	-
Glucides	11,40	-	4,38
<i>dont Sucres</i>	8,90	-	9,89

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
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	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on carbohydrates

- The energy of the white nectarine comes mainly from its carbohydrates, at 11.40 g per 100 g.
- This amount is almost equivalent to the average quantity present in raw fruit: 11.31 g per 100 g approximately.
- These are essentially sucrose (6.50 g per 100 g), fructose (1.30 g per 100 g), and glucose (1.10 g per 100 g).

Zoom on proteins

■ Its protein content (0.81 g per 100 g) is lower than the average amount present in raw fruits (0.93 g per 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)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (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
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 on minerals and trace elements

- The white nectarine provides a significant amount of **potassium**, equivalent to 10.50% of DRVs, i.e. 210 mg per 100 g.
- It also provides the equivalent of 7% of DRVs for copper, i.e. 0.07 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in lesser quantities as they represent less than 4% of DRVs.

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
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

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

Zoom on vitamins

- The vitamins best represented in white nectarines are vitamin E and B9, with an amount equivalent to:
 - 8.67% of DRVs for vitamin E, i.e. 1.04 mg per 100 g;
 - 5.95% of DRVs for vitamin B9, i.e. 11.90 µg per 100 g.
- The other vitamins are present in smaller quantities, since they cover less than 4% of DRVs.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	5,07	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	1,64	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	1,96	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	1,46	-

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

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- **Hydroxycinnamic acids**, which are part of the phenolic acids, are predominantly present in white nectarine composites, representing 70.70% of the total polyphenols identified.
- Next come **flavanols**, which are part of the flavonoids (11.40% of total polyphenols).
- **Flavonols** and **anthocyanins**, belonging to the flavonoid family, account for 9.50% and 8.50% of total polyphenols respectively.

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 the white nectarine (pulp and skin), the following claims may be used

WHITE NECTARINE NUTRITION CLAIMS

- **Fat-free** (100 g of white nectarine contain less than 0.5 g of fat)

- 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.