

FICHE NUTRITIONNELLE

NOIX DE COCO



Apport calorique

358 kcal pour 100 g

47 g Eau

9 g Fibres

0,44 mg Cuivre

1,50 mg Manganèse

356 mg Potassium

Produit frais



LA NOIX DE COCO EN BREF

Avec 358 calories (kcal) pour 100 g, la noix de coco est un fruit exotique source de fibres et de manganèse. Principalement cultivée dans les régions tropicales, elle est disponible en France de novembre à février grâce à l'importation des DOM-TOM. La noix de coco se conserve jusqu'à 24 mois à température ambiante lorsqu'elle est entière. Une fois ouverte, la chair doit être placée au réfrigérateur et consommée dans les jours qui suivent, tandis que l'eau de coco doit être consommée rapidement après extraction. Polyvalente, la noix de coco s'apprécie sous différentes formes : en chair fraîche, en lait, en huile, en farine ou encore en copeaux. Elle entre dans la composition de nombreux plats, qu'ils soient sucrés, comme les desserts et les pâtisseries, ou salés, notamment dans la cuisine asiatique et créole.

DESCRIPTION

- Le cocotier est une des cultures les plus importantes en zone tropicale ([Huang, 2013](#)).
- La noix de coco (Cocos nucifera) appartient à la famille des **Araceae**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La noix de coco est généralement composée d'**eau de coco** et du **noyau**, c'est-à-dire la pulpe et la coque, l'ensemble étant enveloppé d'un tissu fibreux et fragile appelé **cosse** ([Patil, 2018](#)). Elle contient généralement 35 % de cosse, 12 % de coque, 28 % de fruit et 25 % d'eau ([Patil, 2018](#)).
- La noix de coco met environ 12 mois pour arriver à maturité ([Patil, 2018](#)).
- Dans une étude, les caractéristiques gustatives de l'eau des fruits de quatre cultivars de cocotier (Africain, du Nain Jaune de Malaisie, du Nain Vert de Guinée équatoriale et PB121) ont été analysées. Au cours de la maturation des noix, la **saveur sucrée** de l'eau de coco est prédominante quel que soit le stade de maturité. À maturité, elle baisse car les sucres interviennent dans la formation de l'amande ([Assa, 2012](#)).
- La polyphénol oxydase est l'enzyme liée à la stabilité de l'eau de coco. Son activité dépend du temps et de la température et entraîne une coloration rose de l'eau ([Thaisakornphun, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- L'eau de noix de coco renferme des **vitamines, minéraux** (potassium, sodium, chlorure, magnésium), cytokines et protéines et présente des **effets diurétiques**, anti-âge et des **propriétés antimicrobiennes** ([Thaisakornphun, 2017](#) ; [Patel, 2018](#)).
- La consommation d'eau de coco permettrait de prévenir l'**hypocitraturie**, une maladie métabolique fréquente chez les personnes souffrant de **calculs rénaux**. En effet, l'eau de coco est riche en alcalis qui inhibent la réabsorption rénale de citrate, un inhibiteur de la formation de calculs rénaux, ce qui permet d'augmenter l'excrétion urinaire de citrate ([Patel, 2018](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

FRAÎCHE

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 noix de coco fraîche apporte en moyenne **358 calories (kcal) pour 100 g**, soit **1470 kJ**.

Une portion de noix de coco pèse en moyenne **30 g**, ce qui représente un apport énergétique de **115,50 kcal** environ.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g net de noix de coco, alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 30 g.

*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	47	-	-
Fibres	9	-	-
Glucides	6,22	-	0,72
<i>dont Sucres</i>	6,22	NC - 6,23	2,07
Lipides	33,50	-	14,36
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	29,70	-	44,55
Protéines	3,93	NC - 4,56	2,36

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 de la noix de coco est de 1,87 g pour une portion de 30 g.
- Cette quantité correspond à (6,22 g de glucides pour 100 g,) elle est inférieure à la moyenne des glucides dans

les fruits à coque (18,13 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La noix de coco est **source de fibres** * car elle renferme 1,5 g de fibres dans 100 kcal.

Zoom sur les protéines

- La noix de coco apporte une quantité de protéines nettement inférieure à la moyenne des protéines dans les fruits à coque (3,93 g pour 100 g vs 16,73 g pour 100 g).
- Pour une portion de 30 g, la quantité de protéines est de 1,18 g.

Zoom sur les lipides

- Sa teneur en lipides est de 10,05 g pour une portion de 30 g, soit notable (33,50 g pour 100 g. Elle est,) mais reste inférieure à la moyenne des lipides dans les fruits à coque (41,27 g pour 100 g).
- Contrairement aux autres fruits à coque, la noix de coco contient majoritairement des acides gras saturés dont principalement de l'**acide laurique** (14,90 g pour 100 g).

* 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.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	14	-	0,53
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,44	-	13,20
Fer (mg)	2,43	-	5,21
Iode (µg)	1,20	-	0,24
Magnésium (mg)	32	-	2,56
Manganèse (mg)	1,50	-	22,50
Phosphore (mg)	113	-	4,84
Potassium (mg)	356	-	5,34
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	20	-	-
Zinc (mg)	1,10	-	3,30

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

- La noix de coco est **source de manganèse** car elle apporte l'équivalent de 22,50 % des VNR en manganèse, soit 0,45 mg pour une portion de 30 g
- La noix de coco apporte également une quantité notable de **cuivre** équivalente à 13,20 % des VNR, soit 0,13 mg pour une portion de 30 g.
- Les autres minéraux et oligoéléments sont présents en plus faible quantité dans la noix de coco puisqu'ils couvrent moins de 6 % des VNR dans une portion de 30 g.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,066	-	1,80
Vitamine B2 (mg)	0,02	-	0,43
Vitamine B3 (mg)	0,54	-	1,01
Vitamine B5 (mg)	0,30	-	1,50
Vitamine B6 (mg)	0,054	-	1,16
Vitamine B9 (µg)	26	-	3,90
Vitamine C (mg)	3,30	-	1,24
Vitamine E (mg)	0,24	-	0,60
Vitamine K1 (µg)	0,20	-	0,08

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

- Pour une portion de noix de coco (30 g), Les autres vitamines sont présentes en faible quantité, puisqu'elles

couvrent moins de 4 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ FRAÎCHE

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 noix de coco fraîche, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA NOIX DE COCO

- **Source de fibres** (car la noix de coco apporte plus de 1,5 g de fibres pour 100 kcal)
- **Source de manganèse** (car 30 g de noix de coco apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE NOIX DE COCO)

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 27/08/2020 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/>
- Assa RR, Konan JL, Prades A, Nemlin J. Caractéristiques gustatives de l'eau des fruits de quatre cultivars du cocotier (*Cocos nucifera* L.). *Int J Biol Chem Sci*. 2012;6(6):3045-54,
- Huang YY, Matzke AJ, Matzke M. Complete sequence and comparative analysis of the chloroplast genome of coconut palm (*Cocos nucifera*). *PLoS One*. 2013;8(8):e74736.
- Patel RM, Jiang P, Asplin J, Granja I, Capretz T, Osann K, et al. Coconut Water: An Unexpected Source of Urinary Citrate. *BioMed Research International*. 2018;2018: 3061742.
- Patil U, Benjakul S. Coconut Milk and Coconut Oil: Their Manufacture Associated with Protein Functionality. *Journal of Food Science*. 2018;83(8): 2019-27.
- 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.
- Thaisakornphun P, Tongchitpakdee S. The effect of pasteurization on enzyme activity and quality of aromatic coconut water. *Italian Journal of Food Science*. 2017; 30(5): 95-9.