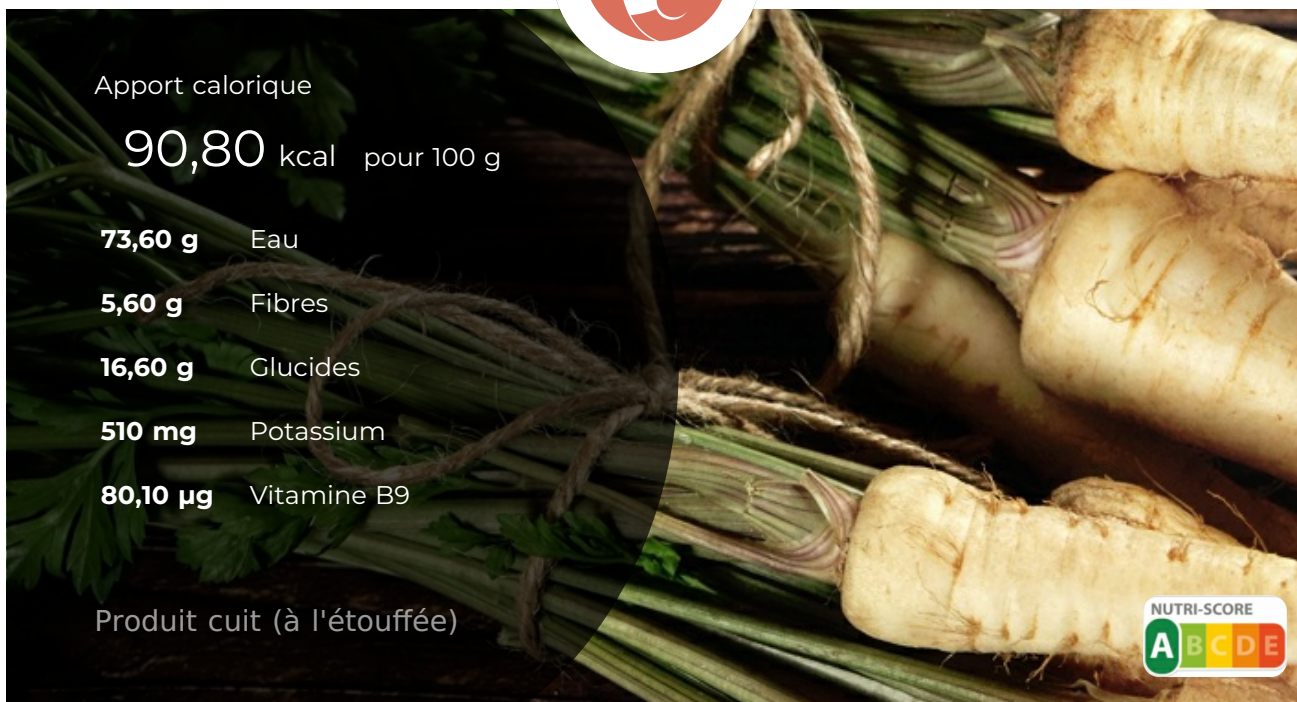


FICHE NUTRITIONNELLE

PANAIS



Apport calorique
90,80 kcal pour 100 g

73,60 g	Eau
5,60 g	Fibres
16,60 g	Glucides
510 mg	Potassium
80,10 µg	Vitamine B9

Produit cuit (à l'étouffée)



LE PANAIS EN BREF

Avec 90 calories (kcal) pour 100g, le panais est un légume racine riche en vitamines C et K1. Il est également source de fibres (dont de l'inuline) et de potassium. Sa production est concentrée dans plusieurs régions françaises, notamment dans le nord et l'est du pays. Le panais est disponible de novembre à avril, et se conserve jusqu'à 7 jours dans le bac à légumes. Côté cuisine, il peut se consommer cru comme cuit en purée, en soupe, en gratin et rôti.

DESCRIPTION

- Le panais (*Pastinaca sativa* L.) appartient à la famille des **Apiaceae**.
- Il est originaire d'Europe ([Rubatzky, 1997](#)).
- Le panais est une plante bisannuelle à **racine pivotante charnue** ([Péron, 2006](#))
- La racine se consomme **cru** ou **cuite**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le panais est de couleur blanc crème et peut avoir plusieurs formes :
 - en **forme de toupie**, pouvant aller jusqu'à 15 cm de diamètre (variété primeur – panais rond),
 - en **forme conique**, allant de 20 à 40 cm de longueur (panais demi-long et long) ([Péron, 2006](#)).
- Le panais a une **forte odeur** ([Péron, 2006](#)) et un **goût sucré** ([Philipps&Rix, 1994](#)).

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 panais apporte en moyenne **58,30 calories (kcal)** pour 100 g soit **245 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 panais, cru .

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	-	79,50 - 84,60	-
Fibres	4,70	4 - 4,90	-
Glucides	10,10	-	3,88
<i>dont Sucres</i>	4,80	-	5,33
Lipides	0,40	0,30 - 0,50	0,57
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,063	0,05 - 0,075	0,32
Protéines	1,54	1,20 - 3,13	3,08

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

- L'énergie du panais cru lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 10,10 g pour 100 g.
- Cette quantité est largement supérieure à la quantité moyenne de glucides présente dans les légumes crus (3,58 g pour 100 g).
- Le panais cru **a une faible teneur en sucres*** (4,80 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le panais cru est **source de fibres*** car il en apporte plus de 3 g pour 100 g, soit 4,70 g de fibres pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne des fibres présente dans les légumes crus (2,21 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,54 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,69 g de protéines pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides dans le panais cru (0,40 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,09 g pour 100 g).

■ Le panais cru **ne contient pas de matières grasses*** car il en renferme moins de 0,5 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)	45,50	36 - 74	5,69
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,13	0,086 - 0,23	13
Fer (mg)	0,70	0,59 - 0,89	5
Iode (µg)	0,25	-	0,17
Magnésium (mg)	29,50	23,80 - 39,90	7,87
Manganèse (mg)	0,48	0,25 - 0,63	24
Phosphore (mg)	82,50	71 - 140	11,79
Potassium (mg)	505	375 - 785	25,25
Sélénium (µg)	0,20	NC - 0,60	0,36
Sodium (mg)	8	2,60 - 13,80	-
Zinc (mg)	0,72	0,49 - 1,40	7,20

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)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciquel 2020	-	-
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 panais cru est **source de** :
 - **potassium** car il apporte 25,25 % des VNR en potassium, soit 505 mg pour 100 g ;
 - **manganèse** car il apporte 24 % des VNR en manganèse, soit 0,48 g pour 100 g.
- D'après les données de la table Ciquel 2020, qu'il soit cru ou cuit, le panais est le 3 ème légume qui contient le plus de potassium.
- Le panais cru est également le 3ème légume à contenir le plus de manganèse.
- Ses apports en **cuivre** et en **phosphore** sont également notables. Il renferme l'équivalent de :

- 13 % des VNR en cuivre, soit 0,13 mg pour 100 g ;
- 11,79 % des VNR en phosphore, soit 82,50 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente 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)	0,09	0,061 - 0,14	8,18
Vitamine B2 (mg)	0,12	0,05 - 0,31	8,57
Vitamine B3 (mg)	1,95	0,70 - 4,85	12,19
Vitamine B5 (mg)	0,60	-	10
Vitamine B6 (mg)	0,10	0,078 - 0,15	7,14
Vitamine B9 (µg)	67	49,30 - 82,60	33,50
Vitamine C (mg)	11,50	3 - 17	14,38
Vitamine E (mg)	1,90	1,49 - 2,59	15,83
Vitamine K1 (µg)	22,50	-	30

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 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)	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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 panais cru est **riche en** :
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 33,50 % des VNR en vitamine B9, soit 67 µg pour 100 g ;
 - **vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 30 % des VNR en vitamine K1, soit 22,50 µg pour 100 g.
- Il est également **source de vitamine E** car il apporte l'équivalent de 15,83 % des VNR en vitamine E, soit 1,90 mg pour 100 g.
- Le panais cru renferme des quantités notables de **vitamine C**, **vitamine B3** et **vitamine B5**. Il apporte l'équivalent de :
 - 14,38 % des VNR en vitamine C, soit 11,50 mg pour 100 g ;
 - 12,19 % des VNR en vitamine B3, soit 1,95 mg pour 100 g ;
 - 10 % des VNR en vitamine B5, soit 0,60 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 9 % des VNR.

* Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,98	0,98 - 0,98
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,98	0,98 - 0,98
Lignanes (mg)	0,05	0,03 - 0,05
Polyphénols totaux	1,03	1,01 - 1,03

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phenol explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavonols</i>	Phenol explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phenol explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phenol explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **flavonols**, faisant partie des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites du panais cru, représentant 95,15 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **lignanes**, représentant 4,85 % des polyphénols totaux.

CUIT À L'ÉTOUFFÉE

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 panais cuit à l'étouffée apporte en moyenne **90,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **383 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 panais cuit à l'étouffée.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	73,6	-	-
Fibres	5,60	-	-
Glucides	16,60	-	6,38
<i>dont Sucres</i>	6,20	-	6,89
Lipides	0,50	-	0,71
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,13	-	0,65
Protéines	1,94	NC - 2	3,88

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	-
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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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

- Son énergie lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 16,60 g pour 100 g.
- Cette quantité est largement supérieure à la quantité moyenne de glucides présente dans les légumes cuits (4,73 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du saccharose (6,20 g pour 100 g) et de l'amidon (5 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le panais cuit à l'étouffée est **source de fibres*** car il en apporte plus de 3 g par 100 g, soit 5,60 g de fibres pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne des fibres présente dans les légumes cuits (2,05 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,94 g pour 100 g) est légèrement inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,06 g de protéines pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides dans le panais cuit à l'étouffée (0,50 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,81 g pour 100 g).
- Le panais cuit à l'étouffée **ne contient pas de matières grasses*** car il en renferme moins de 0,5 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)	44	-	5,50
Chlorure (mg)	95,48	-	11,94
Cuivre (mg)	0,14	-	14
Fer (mg)	0,37	-	2,64
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	25	-	6,67
Manganèse (mg)	0,16	-	8
Phosphore (mg)	74	-	10,57
Potassium (mg)	510	-	25,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Sodium (mg)	7	-	-
Zinc (mg)	0,35	-	3,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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)	-	-
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 panais cuit à l'étouffée est **source de potassium** car il apporte 25,50 % des VNR en potassium, soit 510 mg pour 100 g.
- D'après les données de la table Ciqua 2020, qu'il soit cru ou cuit, le panais est le 3 ème légume qui contient le plus de potassium.
- Ses apports en cuivre, en **chlorure** et en **phosphore** sont également notables. Il renferme l'équivalent de :
 - 14 % des VNR en cuivre, soit 0,14 mg pour 100 g ;
 - 11,94 % des VNR en chlorure, soit 95,48 mg pour 100 g ;
 - 10,57 % des VNR en phosphore, soit 74 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 9 % 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)	0,089	-	8,09
Vitamine B2 (mg)	0,056	-	4
Vitamine B3 (mg)	1,53	-	9,56
Vitamine B5 (mg)	0,41	-	6,83
Vitamine B6 (mg)	0,079	-	5,64
Vitamine B9 (µg)	80,1	-	40,05
Vitamine C (mg)	7,92	-	9,90

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine E (mg)	1,83	-	15,25
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le panais cuit à l'étouffée est **riche en vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 40,05 % des VNR en vitamine B9, soit 80,10 µg pour 100 g.
- Il est également **source de vitamine E** car il apporte l'équivalent de 15,25 % des VNR en vitamine E, soit 1,83 mg pour 100 g.
- Le panais cuit apporte l'équivalent de :
 - 9,90 % des VNR en vitamine C, soit 7,92 mg pour 100 g ;
 - 9,56 % des VNR en vitamine B3, soit 1,53 mg pour 100 g ;
 - 8,09 % des VNR en vitamine B1, soit 0,089 mg pour 100 g.

- La quantité des autres vitamines représente moins de 7 % des VNR.

* Calcul réalisé : Béta 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 panais cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU PANAIS CRU

- **Sans matières grasses** (car 100 g de panais cru n'apporte pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de panais cru ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de panais cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine K1** (car 100 g de panais cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de panais cru apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de potassium** (car 100 g de panais cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g de panais cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine E** (car 100 g de panais cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE PANAIS

CRU)

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 K1

- La vitamine K1 contribue :
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à une coagulation sanguine normale.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

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.

De la vitamine E

- La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUIT À L'ÉTOUFFÉE

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 panais cuit à l'étouffée, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU PANAIS CUIT A L'ETOUFFÉE

- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de panais cuit à l'étouffée apportent plus de 30 % des VNR)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de panais cuit à l'étouffée n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de fibres** (car 100 g de panais cuit à l'étouffée apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de potassium** (car 100 g de panais cuit à l'étouffée apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine E** (car 100 g de panais cuit à l'étouffée apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE PANAIS CUIT À L'ÉTOUFFÉE)

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 potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

De la vitamine E

- La vitamine E contribue 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 05/10/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- 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 \(free access\)](#)
- Péron, J-Y (2006). Productions légumières 2ème édition. Paris : Lavoisier
- Philipps R & Rix M. (1994). Légumes. Paris : La Maison Rustique
- 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.
- Rubatzky, V.E. & Yamaguchi, M., 1997. World vegetables: principles, production and nutritive values. 2nd Edition. Chapman & Hall, New York, United States. 843 pp.