

FICHE NUTRITIONNELLE

PARSNIP



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

Cooked product (stewed)



DESCRIPTION

- Parsnips (*Pastinaca sativa* L.) belong to the **Apiaceae** family.
- They are native to Europe ([Rubatzky, 1997](#)).
- Parsnip is a biennial plant with a **fleshy taproot** ([Péron, 2006](#))
- The root is eaten **raw** or **cooked**.

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- Parsnips are creamy white in colour and can take many forms:
 - **top-shaped**, up to 15 cm in diameter (early variety – round parsnip),
 - **conical shape**, ranging from 20 to 40 cm in length (half-long and long parsnips) ([Péron, 2006](#)).
- Parsnips have a **strong odour** ([Péron, 2006](#)) and a **sweet taste** ([Philipps & Rix, 1994](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Parsnips provide an average of **58.30 calories (kcal)** per 100 g, i.e. **245 kJ**.

COMPOSITION TABLES

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

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	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 on carbohydrates

- The energy of the raw parsnip comes mainly from its carbohydrates, at 10.10 g per 100 g.
- This is well above the average amount of carbohydrates found in raw vegetables (3.58 g per 100 g).
- Raw parsnips **are low in sugar*** (4.80 g per 100 g) as they contain no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- Raw parsnip is a **source of fibre*** as it provides more than 3 g per 100 g, i.e. 4.70 g of fibre per 100 g.
- This amount is higher than the average quantity of fibre found in raw vegetables (2.21 g per 100 g).

Zoom on proteins

- Its protein content (1.54 g per 100 g) is lower than the average amount found in raw vegetables (1.69 g of protein per 100 g).

Zoom on lipids

- The amount of fat in raw parsnip (0.40 g per 100 g) is lower than the average quantity found in raw vegetables (1.09 g per 100 g).
- Raw parsnips are **fat-free*** as they contain less than 0.5 g of fat per 100 g.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

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)	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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on minerals and trace elements

- Raw parsnips are a **source of**:
 - **potassium** as they provide 25.25% of DRVs, i.e. 505 mg per 100 g;
 - **manganese** as they provide 24% of DRVs, i.e. 0.48 g per 100 g.
- According to the Ciqua 2020 table, whether raw or cooked, parsnips are the 3rd vegetable with the highest potassium content.
- Raw parsnip is also the 3rd vegetable with the highest manganese content.
- Its **copper** and **phosphorus** content is also significant. It contains the equivalent of:

- 13% of DRVs for copper, i.e. 0.13 mg per 100 g;
- 11.79% of DRVs for phosphorus, i.e. 82.50 mg per 100 g.
- The amount of other minerals and trace elements is less than 8% of DRVs.

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)	Ciquál 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)	Ciquál 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquál 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on vitamins

- Raw parsnip is **high in**:
 - **vitamin B9** as it provides the equivalent of 33.50% of DRVs, i.e. 67 µg per 100 g;
 - **vitamin K1** as it provides the equivalent of 30% of DRVs, i.e. 22.50 µg per 100 g.
- It is also a **source of vitamin E** as it provides the equivalent of 15.83% of DRVs, i.e. 1.90 mg per 100 g.
- Raw parsnips contain significant amounts of **vitamin C**, **vitamin B3** and **vitamin B5**. They provide the equivalent of:
 - 14.38% of DRVs for vitamin C, i.e. 11.50 mg per 100 g;
 - 12.19% of DRVs for vitamin B3, i.e. 1.95 mg per 100 g;
 - 10% of DRVs for vitamin B5, i.e. 0.60 mg per 100 g.
- The quantity of other vitamins represents less than 9% of DRVs.

*Calculation made: Beta Carotene / 6 + retinol

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 on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- **Flavonols**, being part of flavonoids, are mainly present in raw parsnip composites, representing 95.15% of total polyphenols identified.
- Next come **lignans**, representing 4.85% of total polyphenols.

STEWED

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Stewed parsnips provide an average of **90.80 calories (kcal)** per 100 g, i.e. **383 kJ**.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, minimum and maximum values, as well as the percentage of the Dietary Reference Values (DRVs) for 100 g net of stewed parsnip .

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	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on carbohydrates

- Its energy comes mainly from its carbohydrates, at 16.60 g per 100 g.
- This amount is well above the average quantity of carbohydrates found in cooked vegetables (4.73 g per 100 g).
- These are mainly sucrose (6.20 g per 100 g) and starch (5 g per 100 g).

Zoom on fibres

- Stewed parsnips are a **source of fibre*** as they provide more than 3 g per 100 g, i.e. 5.60 g of fibre per 100 g.
- This amount is higher than the average quantity of fibre present in cooked vegetables (2.05 g per 100 g).

Zoom on proteins

- Its protein content (1.94 g per 100 g) is slightly lower than the average amount found in cooked vegetables (2.06 g of protein per 100 g).

Zoom on lipids

- The amount of fat in stewed parsnips (0.50 g per 100 g) is lower than the average quantity found in cooked vegetables (0.81 g per 100 g).
- Stewed parsnips are **fat-free*** as they contain less than 0.5 g of fat per 100 g.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

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	-	-
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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (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

Zoom on minerals and trace elements

- Stewed parsnips are a **source of potassium** as they provide 25.50% of DRVs, i.e. 510 mg per 100 g.
- According to the Ciqual 2020 table, whether raw or cooked, parsnips are the 3rd vegetable with the highest potassium content.
- Its copper, **chloride** and **phosphorus** content is also significant. It contains the equivalent of:
 - 14% of DRVs for copper, i.e. 0.14 mg per 100 g;
 - 11.94% of DRVs for chloride, i.e. 95.48 mg per 100 g;
 - 10.57% of DRVs for phosphorus, i.e. 74 mg per 100 g.
- The amount of other minerals and trace elements is less than 9% of DRVs.

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
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
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 on vitamins

- Stewed parsnips are **high in vitamin B9** as they provide the equivalent of 40.05% of DRVs, i.e. 80.10 µg per 100 g.
- They are also a **source of vitamin E** as they provide the equivalent of 15.25% of DRVs, i.e. 1.83 mg per 100 g.
- Cooked parsnips provide the equivalent of:
 - 9.90% of DRVs for vitamin C, i.e. 7.92 mg per 100 g;
 - 9.56% of DRVs for vitamin B3, i.e. 1.53 mg per 100 g;
 - 8.09% of DRVs for vitamin B1, i.e. 0.089 mg per 100 g.
- The quantity of other vitamins represents less than 7% of DRVs.

*Calculation made: Beta Carotene / 6 + retinol

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 raw parsnip, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF RAW PARSNIP

- **Fat-free** (100 g of raw parsnips contain less than 0.5 g of fat)
- **Low in sugar** (100 g of raw parsnips contain no more than 5 g of sugars)
- **High in vitamin B9** (100 g of raw parsnips provide more than 30% of DRVs)
- **High in vitamin K1** (100 g of raw parsnips provide more than 30% of DRVs)
- **Source of fibre** (100 g of raw parsnips provide more than 3 g of fibre)
- **Source of potassium** (100 g of raw parsnips provide more than 15% of DRVs)
- **Source of manganese** (100 g of raw parsnips provide more than 15% of DRVs)
- **Source of vitamin E** (100 g of raw parsnips provide more than 15% of DRVs)

HEALTH CLAIMS (FOR A CONSUMPTION OF 100 G OF RAW PARSNIP)

Folates or vitamin B9

- Folates contribute to:
 - maternal tissue growth during pregnancy,
 - normal amino acid synthesis,
 - normal blood formation,
 - normal homocysteine metabolism,
 - normal psychological function,
 - normal function of the immune system,
 - reduction of tiredness and fatigue.
- Folates have a role in the process of cell division.

Vitamin K1

- Vitamin K1 contributes to:
 - maintenance of normal bones,
 - normal blood clotting.

Potassium

- Potassium contributes to:
 - normal functioning of the nervous system,
 - normal muscle function,
 - maintenance of normal blood pressure.

Manganese

- Manganese contributes to:
 - normal energy-yielding metabolism,
 - maintenance of normal bones,
 - normal formation of connective tissues,
 - protection of cells from oxidative stress.

Vitamin E

- Vitamin E contributes to the protection of cells from oxidative stress.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ STEWED

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 stewed parsnip, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF STEWED PARSNIP

- **High in vitamin B9** (100 g of stewed parsnips provide more than 30% of DRVs)
- **Fat-free** (100 g of stewed parsnips contain no more than 0.5 g of fat)
- **Source of fibre** (100 g of stewed parsnips provide more than 3 g of fibre)
- **Source of potassium** (100 g of stewed parsnips provide more than 15% of DRVs)
- **Source of vitamin E** (100 g of stewed parsnips provide more than 15% of DRVs)

HEALTH CLAIMS (FOR A CONSUMPTION OF 100 G OF STEWED PARSNIPS)

Folates or vitamin B9

- Folates contribute to:
 - maternal tissue growth during pregnancy,
 - normal amino acid synthesis,
 - normal blood formation,

- normal homocysteine metabolism,
 - normal psychological function,
 - normal function of the immune system,
 - reduction of tiredness and fatigue.
- Folate has a role in the process of cell division.

Potassium

- Potassium contributes to:
- normal functioning of the nervous system,
 - normal muscle function,
 - maintenance of normal blood pressure.

Vitamin E

- Vitamin E contributes to the protection of cells from oxidative stress.

RÉFÉRENCES

- National Agency for Food, Environmental and Occupational Health Safety. Ciqua 2020 nutritional composition table. Accessed on 05/10/2020 from the Ciqua website <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). 2nd edition vegetable productions. Paris: Lavoisier
- Philipps R & Rix M. (1994). Vegetables. Paris: The Rustic House
- Regulation (EC) N ° 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 concerning nutritional and health claims made on foodstuffs.
- Commission Regulation (EU) N ° 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of authorized health claims relating to foodstuffs, other than those referring to the reduction of the risk of disease as well as to the development and child health.
- Regulation (EU) n ° 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on information to consumers on foodstuffs, amending Regulations (EC) n ° 1924/2006 and (EC) n ° 1925/2006 of the European Parliament and of the Council and repealing Commission Directive 87/250 / EEC, Council Directive 90/496 / EEC, Commission Directive 1999/10 / EC, Directive 200/13 / EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67 / EC and 2008/5 / EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004.
- Rubatzky, V.E. & Yamaguchi, M., 1997. World vegetables: principles, production and nutritive values. 2nd Edition. Chapman & Hall, New York, United States. 843 pp.