

FICHE NUTRITIONNELLE

PATATE DOUCE



Apport calorique

62,80 kcal pour 100 g

78 g Eau

2,90 g Fibres

12,20 g Glucides

0,38 mg Manganèse

16,20 mg Vitamine C

Produit cuit



LA PATATE DOUCE EN BREF

Avec environ 63 calories (kcal) pour 100g, la patate douce cuite est un tubercule riche en vitamine A et source de vitamines C et B6, manganèse et potassium. Il s'agit de la 7^e culture la plus importante dans le monde. En France, elle est cultivée en Provence et en Languedoc-Roussillon. La patate douce se retrouve sur nos étals toute l'année. Elle se conserve à température ambiante, plusieurs jours voire semaines si l'endroit est sec. Côté cuisine, son utilisation peut s'apparenter à celle de la pomme de terre : elle se prépare donc en gratin, en purée, en soupe, rôtie au four ou encore farcie.

DESCRIPTION

- La patate douce (*Ipomoea batatas* L. Lam.) appartient à la famille des **Convolvulaceae**.
- C'est la septième culture la plus importante dans le monde en raison de son rendement élevé, de sa grande adaptabilité et de sa forte résistance ([Yan, 2014](#)).
- Il existe différents cultivars de patate douce, dont Beniazuma, Koganesengan et Kotobuki ([Dincer, 2011](#)). La patate douce peut être de couleur orange, jaune, blanche, rouge ou violette. Les **composés phénoliques** et les **caroténoïdes** sont responsables des différentes couleurs de chair et de peau ([Neela, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La coloration violette est notamment due à la présence de dix **anthocyanes rouges** et de leurs **glucosides** liés ([Zhao, 2014](#)).
- Les **caroténoïdes** et notamment le β -carotène sont les **pigments** responsables de la couleur orange de la chair et de la peau de la patate douce ([Neela, 2019](#)).
- Durant la cuisson, le saccharose, le glucose et le fructose présents dans la patate douce sont transformés en maltose, ce qui lui confère son **goût sucré** ([Lebot, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les principaux **composés phénoliques** identifiés dans la patate douce sont les anthocyanes dont les principaux sont de types cyanidine, et les acides phénoliques, tels que l'acide caféique, l'acide monocaféoylquinique (acide chlorogénique), l'acide dicaféoylquinique et l'acide tricaféoylquinique ([Karna, 2011](#)).
- La concentration des **composés phénoliques** augmente avec le traitement thermique de la patate douce ([Dincer, 2011](#)).
- Une équipe chinoise a caractérisé les profils phénoliques et les **propriétés anticancéreuses** de six variétés de patates douces de différentes couleurs. Des teneurs élevées d'hyperoside, d'acide férulique et d'acide caféique ont été observées dans toutes ces variétés. Les cultivars à chair violette avaient une **teneur en composés phénoliques** totaux plus élevée que les autres cultivars, lui conférant des **capacités antioxydantes** plus fortes ainsi que des **activités antiprolifératives** contre les cellules du cancer du foie ([Sun, 2019](#)).
- La patate douce renferme une quantité notable de **glucides**, qui permet de stabiliser les niveaux de sucres dans le sang et de **diminuer la résistance à l'insuline**, lui conférant des **propriétés anti-diabétiques** ([Neela, 2019](#)).
- Ce tubercule contient des teneurs élevées en **caroténoïdes**, majoritairement en β -carotène, en lutéine et en zéaxanthine ([Neela, 2019](#)).

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 patate douce crue apporte en moyenne **86,30 calories (kcal) pour 100 g**, soit 365 kJ.

Une patate douce pèse en moyenne de 0,50 à 3 kg, ce qui représente un apport énergétique variant de 431 à 2 589 kcal environ.

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 patate douce crue.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	78,80	73,50 - 81,90	-
Fibres	2,87	2,50 - 3	-
Glucides	18,30	13 - NC	7,04
<i>dont Sucres</i>	5,64	4,18 - 7,10	6,27
Lipides	0,15	0,02 - 0,40	0,21
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,064	0,018 - 0,11	0,32
Protéines	1,51	0,60 - 1,99	3,02

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 de la patate douce crue lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 18,30 g pour 100 g.
- Cette quantité est largement inférieure à la moyenne des glucides dans les pommes de terre et tubercules à hauteur de 26,97 g pour 100 g.
- Il s'agit essentiellement de l'amidon (12,70 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La patate douce crue renferme une quantité notable de fibres (2,87 g pour 100 g).
- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne présente dans les pommes de terre et tubercules (3,04 g pour 100g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,51 g pour 100 g) dans les pommes de terre et tubercules est inférieur à la quantité moyenne présente dans les les pommes de terre et tubercules (2,66 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans la patate douce crue (0,15 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les pommes de terre et tubercules (5,47 g pour 100 g).
- La patate douce crue **ne contient pas de matières grasses*** car elle 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)	37,50	24 - 65	4,69
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,15	0,13 - 0,18	15
Fer (mg)	0,76	0,46 - 1,70	5,43
Iode (µg)	0,20	-	0,13
Magnésium (mg)	20	13 - 30	5,33
Manganèse (mg)	0,26	0,16 - 0,33	13
Phosphore (mg)	47	38 - 62	6,71
Potassium (mg)	373	282 - 440	18,65
Sélénium (µg)	0,60	-	1,09
Sodium (mg)	39,30	3,70 - 107	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Zinc (mg)	0,25	0,13 - 0,37	2,50

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- La patate douce crue est **source de** :
 - potassium** car elle apporte 18,65 % des VNR en potassium, soit 373 mg pour 100 g ;
 - cuivre** car elle apporte 15 % des VNR en en cuivre, soit 0,15 mg pour 100 g.
- Elle renferme une quantité notable de manganèse équivalente à 13 % des VNR, soit 0,26 mg pour 100 g.
- La patate douce crue apporte également l'équivalent de 6,71 % des VNR en phosphore, soit 47 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	8 510	4030 - 16000	-
Équivalent Vitamine A (µg)	1418,33	671,67 - 2666,67	177,29
Vitamine B1 (mg)	0,072	0,054 - 0,098	6,55
Vitamine B2 (mg)	0,061	0,054 - 0,076	4,36
Vitamine B3 (mg)	0,56	0,43 - 0,77	3,50
Vitamine B5 (mg)	0,80	0,59 - 1,25	13,33
Vitamine B6 (mg)	0,19	0,18 - 0,25	13,57
Vitamine B9 (µg)	11	8 - 15	5,50
Vitamine C (mg)	2,40	0,10 - 4,90	3
Vitamine E (mg)	0,26	0,04 - 4,56	2,17
Vitamine K1 (µg)	1,80	1,50 - 2	2,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 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)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
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	-	-

Zoom sur les vitamines

- La patate douce crue est **riche en vitamine A** car elle apporte l'équivalent de 177,29 % des VNR en vitamine A,

soit 1 418 µg pour 100 g.

- Elle renferme également des quantités notables de vitamine B6 et B5. En effet, elle apporte l'équivalent de :
 - 13,57 % des VNR en vitamine B6, soit 0,19 mg pour 100 g ;
 - 13,33 % des VNR en vitamine B5, soit 0,80 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 7 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Lignanes (mg)	0,30	0,14 - 0,33
Polyphénols totaux	0,30	0,14 - 0,33

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode d'extraction par chromatographie après hydrolyse, les lignanes sont les seuls polyphénols présents dans la patate douce crue.

CUITE

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 patate douce cuite apporte en moyenne **62,80 calories (kcal)** pour 100 g, soit **265 kJ**.

Une patate douce pèse en moyenne de 0,50 à 3 kg, ce qui représente un apport énergétique variant de 314 à 1 884 kcal environ.

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 patate douce cuite.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	78,80	73,50 - 81,90	-
Fibres	2,87	2,50 - 3	-
Glucides	18,30	13 - NC	7,04
<i>dont Sucres</i>	5,64	4,18 - 7,10	6,27
Lipides	0,15	0,02 - 0,40	0,21
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,064	0,018 - 0,11	0,32
Protéines	1,51	0,60 - 1,99	3,02

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 de la patate douce cuite lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 12,20 g pour 100 g.

- Cette quantité est inférieure à la moyenne des glucides de la famille « pommes de terre et autres tubercules » : 26,97 g pour 100 g environ (largement supérieure à la moyenne des glucides des légumes cuits – 4,85 g pour 100 g).
- Il s'agit majoritairement de l'amidon (6,14 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La patate douce cuite renferme une quantité notable de fibres (2,90 g pour 100 g). Cette quantité est quasi-identique à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g) et inférieure à la moyenne des fibres des pommes de terre et autres tubercules (3,04 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,69 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les pommes de terre et autres tubercules (2,66 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans la patate douce cuite (0,10 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les pommes de terre et autres tubercules (5,47 g pour 100 g).
- La patate douce cuite **ne contient pas de matières grasses*** car elle 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)	37,50	24 - 65	4,69
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,15	0,13 - 0,18	15
Fer (mg)	0,76	0,46 - 1,70	5,43
Iode (µg)	0,20	-	0,13
Magnésium (mg)	20	13 - 30	5,33
Manganèse (mg)	0,26	0,16 - 0,33	13
Phosphore (mg)	47	38 - 62	6,71
Potassium (mg)	373	282 - 440	18,65
Sélénium (µg)	0,60	-	1,09
Sodium (mg)	39,30	3,70 - 107	-
Zinc (mg)	0,25	0,13 - 0,37	2,50

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
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	-	-

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 patate douce cuite est **source de** :
 - **manganèse** car elle apporte 19 % des VNR en en manganèse, soit 0,38 mg pour 100 g ;
 - **potassium** car elle apporte 17,65 % des VNR en potassium, soit 353 mg pour 100 g.
- Elle renferme une quantité notable de cuivre équivalente à 13 % des VNR, soit 0,13 mg pour 100 g.
- La patate douce cuite apporte également l'équivalent de :
 - 6,14 % des VNR en phosphore, soit 43 mg pour 100 g ;
 - 6 % des VNR en magnésium, soit 22,50 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	8 510	4030 - 16000	-
Équivalent Vitamine A (µg)	1418,33	671,67 - 2666,67	177,29
Vitamine B1 (mg)	0,072	0,054 - 0,098	6,55
Vitamine B2 (mg)	0,061	0,054 - 0,076	4,36
Vitamine B3 (mg)	0,56	0,43 - 0,77	3,50
Vitamine B5 (mg)	0,80	0,59 - 1,25	13,33
Vitamine B6 (mg)	0,19	0,18 - 0,25	13,57
Vitamine B9 (µg)	11	8 - 15	5,50
Vitamine C (mg)	2,40	0,10 - 4,90	3
Vitamine E (mg)	0,26	0,04 - 4,56	2,17
Vitamine K1 (µg)	1,80	1,50 - 2	2,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 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)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
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	-	-

Zoom sur les vitamines

- La patate douce cuite est **riche en vitamine A** car elle apporte l'équivalent de 218,75 % des Valeurs Nutritionnelles de Références (VNR) en vitamine A, soit 1 750 µg pour 100 g.

- Elle est également **source de** :
 - **vitamine C** car elle apporte l'équivalent de 20,25 % des VNR en vitamine C, soit 16,20 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car elle apporte l'équivalent de 16,43 % des VNR en vitamine B6, soit 0,23 mg pour 100 g.
 - La patate douce apporte une quantité notable de vitamine B5 équivalente à 12,17 % des VNR, soit 0,73 mg pour 100 g.
 - Elle apporte également l'équivalent de :
 - 7,45 % des VNR en vitamine B1, soit 0,082 mg pour 100 g ;
 - 6,92 % des VNR en vitamine E, soit 0,83 mg pour 100 g ;
 - 6,31 % des VNR en vitamine B3, soit 1,01 mg pour 100 g.
 - La quantité des autres vitamines représente moins de 6 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

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 patate douce crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA PATATE DOUCE CRUE

- **Riche en vitamine A** (car 100 g de patate douce crue apportent plus de 30 % des VNR)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de patate douce crue n'apporte pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de potassium** (car 100 g de patate douce crue apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de cuivre** (car 100 g de patate douce crue apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE PATATE DOUCE CRUE)

De la vitamine A

- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,

- à une fonction musculaire normale,
- au maintien d'une pression sanguine normale.

Du cuivre

- Le cuivre contribue :
 - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à la pigmentation normale des cheveux,
 - au transport normal du fer dans l'organisme,
 - à la pigmentation normale de la peau,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CUITE

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 patate douce cuite, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA PATATE DOUCE CUITE

- **Riche en vitamine A** (car 100 g de patate douce cuite apportent plus de 30 % des VNR)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de patate douce cuite n'apporte pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de patate douce cuite apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g de patate douce cuite apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de patate douce cuite apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de patate douce cuite apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE PATATE DOUCE CUITE)

De la vitamine A

- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue,
 - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

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.

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 B6

- La vitamine B6 contribue :
 - à la synthèse normale de cystéine,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - au métabolisme normal des protéines et du glycogène,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - à la formation normale de globules rouges,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,

- à réduire la fatigue,
- à réguler l'activité hormonale.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 31/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Dincer C, Karaoglan M, Erden F, Tetik N, Topuz A, Ozdemir F. Effects of baking and boiling on the nutritional and antioxidant properties of sweet potato [*Ipomoea batatas* (L.) Lam.] cultivars. *Plant Foods Hum Nutr.* 2011; 66(4):341-7.
- Karna P, Gundala SR, Gupta MV, Shamsi SA, Pace RD, Yates C, Narayan S, Aneja R. Polyphenol-rich sweet potato greens extract inhibits proliferation and induces apoptosis in prostate cancer cells in vitro and in vivo. *Carcinogenesis.* 2011;32(12):1872-80
- Lebot V. Rapid quantitative determination of maltose and total sugars in sweet potato (*Ipomoea batatas* L. [Lam.]) varieties using HPTLC. *Journal of Food Science and Technology.* 2017;54(3):718–26.
- Neela S, Fanta SW. Review on nutritional composition of orange-fleshed sweet potato and its role in management of vitamin A deficiency. *Food Science & Nutrition.* 2019;7(6): 1920–45.
- 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)
- 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.
- Sun Y, Pan Z, Yang C, Jia Z, Guo X. Comparative Assessment of Phenolic Profiles, Cellular Antioxidant and Antiproliferative Activities in Ten Varieties of Sweet Potato (*Ipomoea Batatas*) Storage Roots. *Molecules.* 2019;24(24): 4476.
- Yan L, Gu YH, Tao X, Lai XJ, Zhang YZ, Tan XM, Wang H. Scanning of transposable elements and analyzing expression of transposase genes of sweet potato [*Ipomoea batatas*]. *PLoS One.* 2014;9(3):e90895.
- Zhao JG, Yan QQ, Xue RY, Zhang J, Zhang YQ. Isolation and identification of colourless caffeoyl compounds in purple sweet potato by HPLC-DAD-ESI/MS and their antioxidant activities. *Food Chem.* 2014;161:22-6.