

FICHE NUTRITIONNELLE

PÊCHE BLANCHE



Apport calorique

47,20 kcal pour 100 g

87,60 g Eau

2,10 g Fibres

9,48 g Glucides

180 mg Potassium

3,85 mg Vitamine C

Produit cru



LA PÊCHE BLANCHE EN BREF

Avec environ 47 calories (kcal) pour 100g, la pêche blanche contient des teneurs intéressantes en fibres, potassium et vitamine C. La pêche est l'un des 4 fruits issus d'une même espèce, comprenant également la nectarine, le brugnion et la pavié.

Fruit très ancien originaire de Chine, sa récolte s'étend de juillet à septembre. Cueillie proche de sa maturité, elle est donc particulièrement disponible pendant cette période. La France arrive 4ème des pays producteurs en Europe, devancée par la Grèce, l'Espagne et l'Italie. La production française se concentre essentiellement dans le Languedoc-Roussillon, suivie par la région PACA et Rhône-Alpes. Les variétés à chair jaune représentent 40 % de la production française

A maturité, la pêche se conserve environ 24h à température ambiante et 2 jours au réfrigérateur. Côté cuisine, la pêche blanche se déguste aussi crue, nature, en salade de fruits, ou intégrée dans des desserts que ses arômes floraux sublimeront ; ou encore cuite, en

pâtisseries, compotes ou même en plat salé d'été.

DESCRIPTION

- La pêche blanche est le fruit du pêcher, un arbre fruitier appartenant à la famille des **Rosaceae**, genre *Prunus*, espèce *persica*. Cet arbre fruitier est originaire d'Asie ([Janick, 2010](#)).
- Il existe de nombreuses variétés, comme la Ibiza (cov), Ivory Star (cov), TONICSWEET Sweetregal® (cov) ([Aubert, 2020](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La pêche a une chair **juteuse, douce et savoureuse** ([Saidani, 2017](#)).
- Comme pour la pêche jaune, la peau de la pêche blanche est plus ou moins rouge. Le principal **pigment** responsable de sa coloration rouge est un **polyphénol** de la famille des flavonoïdes, la cyanidin-3-glucoside. D'ailleurs, c'est un des pigments que nous retrouvons le plus souvent dans certains **fruits rouges** ([Ravaglia, 2013](#)).
- Sa croissance dépend de son apport en **eau**. Celui-ci a un impact sur la qualité de la pêche, et notamment sur le côté charnu de la chair ([Eldem, 2012](#)).
- La saveur de la pêche dépend d'un équilibre délicat de sucres, d'acides, de composés phénoliques et de composés d'arômes, avec plusieurs facteurs supplémentaires, tels que la texture de la pulpe, qui influencent également la qualité perçue ([Predieri, 2006](#)).
- De nombreuses études montrent que des composés volatils ont été retrouvés dans la pêche, principalement des lactones et des composés C6 ([Montero-Prado, 2013](#)). Leur distribution dans la chair suit un **gradient de concentration** du **noyau** vers la **peau** ([Aubert, 2007](#)). Une étude a montré que les composés C6 constituaient 33 % du total des composés volatils dans la peau, suivis des lactones (30 %) et des alcanes (25 %) ([Aubert, 2007](#)). Ces composés ont un rôle important en tant que précurseurs de saveur ([Aubert, 2003a](#)).
- Les concentrations des **composés volatils** peuvent changer au cours de la maturation de la pêche. Les composés C6 sont les composés majoritaires quand le fruit est immature. Tandis que la concentration de ces composés diminue au cours de la maturation, celles en lactones, en benzaldéhyde et en linalol augmentent fortement ([Lavilla, 2001](#) ; [Aubert, 2003b](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Une étude a montré que le niveau de **polyphénols** retrouvés dans ce fruit est de 23,2 mg pour 100 g de fruit ([Aubert, 2020](#)).
- Dans certains cultivars ([Aubert, 2014](#) ; [Zhao, 2015](#)), ce sont les acides hydroxycinnamiques qui prédominent avec 29 à 69 % de la teneur totale en polyphénols, suivie des flavonoïdes avec entre 10 et 58 % des flavan-3-ols, entre 10 et 31 % d'anthocyanes et entre 3 et 10 % de flavonols ([Aubert, 2020](#)).

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 pêche blanche (pulpe et peau) apporte en moyenne **47,20 calories (kcal)** pour 100 g soit **199 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 pêche blanche (pulpe et peau).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,6	-	-
Fibres	2,10	-	-
Glucides	9,48	-	3,65
<i>dont Sucres</i>	8,70	-	9,67
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,035	-
Protéines	0,69	NC - 0,70	1,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	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 sur les glucides

- Son apport en glucides (9,48 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les fruits frais (11,31 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement du saccharose (7 g pour 100 g), du fructose (0,90 g pour 100 g) et du glucose (0,80 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La pêche blanche renferme une quantité notable de fibres (2,10 g pour 100 g), même si elle reste inférieure à la quantité moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (0,69 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les fruits frais (0,93 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La pêche blanche **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)	4,10	-	0,51
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,06	-	6
Fer (mg)	0,11	-	0,79
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	7,10	-	1,89
Manganèse (mg)	0,05	-	2,50
Phosphore (mg)	18	-	2,57
Potassium (mg)	180	-	9
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,11	-	1,10

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
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)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La pêche blanche renferme l'équivalent de :
 - 9 % des VNR en potassium, soit 180 mg pour 100 g ;
 - 6 % des VNR en cuivre, soit 0,06 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux représente moins de 3 % des VNR.

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)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,20	-	1,25
Vitamine B5 (mg)	0,18	-	3
Vitamine B6 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B9 (µg)	7,92	-	3,96
Vitamine C (mg)	3,85	-	4,81
Vitamine E (mg)	0,19	-	1,58
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (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 B2 (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 B3 (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 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 sur les vitamines

- La pêche blanche contient peu de vitamines. En effet, elles représentent chacune moins de 5 % des VNR.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	8,07	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,52	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	4,33	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	3,22	-
Acides Phénoliques (mg)	7,70	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	7,70	-
Polyphénols totaux	15,77	-

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 sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- **Les acides hydroxycinnamiques**, sous-groupe des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites de la pêche blanche, représentant environ 48,84 % des polyphénols totaux identifiés.

- Viennent ensuite les **flavanols et les anthocyanes**, sous-groupes des flavonoïdes (27,44 % et 20,41 % des polyphénols totaux, respectivement).
- Les **flavonols**, sous-groupe des flavonoïdes, représentent uniquement 3,31 % des polyphénols totaux.

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 l'abricot, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA PÊCHE BLANCHE

- **Sans matières grasses** (car 100 g de pêches blanches n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 07/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- (a) Aubert C, Ambid C, Baumes R, Günata Z. Investigation of Bound Aroma Constituents of Yellow-Fleshed Nectarines (*Prunus persica* L. Cv. Springbright). Changes in Bound Aroma Profile during Maturation. *J. Agric. Food Chem.* 2003;51(21):6280-86.
- (b) Aubert C, Günata 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(10):3083-91.
- Aubert C, Milhet C. Distribution of the volatile compounds in the different parts of a white-fleshed peach (*Prunus persica* L. Batsch). *Food Chemistry* 102. 2007;102(1):375–84.
- Aubert C, Bony P, Chalot G, Landry P, Lurol S. Effects of Storage Temperature, Storage Duration, and Subsequent Ripening on the Physicochemical Characteristics, Volatile Compounds, and Phytochemicals of Western Red Nectarine (*Prunus persica* L. Batsch). *J. Agric. Food Chem.* 2014;62(20):4707-24.
- Aubert C, Chalot G. Physicochemical characteristics, vitamin C, and polyphenolic composition of four European commercial blood-flesh peach cultivars (*Prunus persica* L. Batsch). *Journal of Food Composition and Analysis.* 2020;86.
- Eldem V, Akçay UÇ, Ozhuner E, Bakır Y, Uranbey S, Ünver T. Genome-Wide Identification of miRNAs Responsive to Drought in Peach (*Prunus persica*) by High-Throughput Deep Sequencing. *PLoS ONE.* 2012;7(12).
- Janick (2010). *Horticultural reviews.* E-U, John Wiley & Sons, 456p.
- Lavilla T, Recasens I, López M.L. Production of volatile aromatic compounds in big top nectarines and royal glory peaches during maturity. *Acta Hortic.* 2001;553(51):233-4.
- Montero-Prado P, Bentayeb K, Nerín C. Pattern recognition of peach cultivars (*Prunus persica* L.) from their volatile components. *Food Chem.* 2013;138(1):724-31.
- Predieri S, Ragazzini P, Rondelli R. Sensory evaluation and peach fruit quality. *Acta Hortic.* 2006;713: 429-34.
- 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.
- Saidani F, Giménez R, Aubert C, Chalot G, Betrán J.A, Gogorcena Y. Phenolic, sugar and acid profiles and the antioxidant composition in the peel and pulp of peach fruits. *Journal of Food Composition and Analysis.* 2017;62:126–33.
- Scordino M, Sabatino L, Muratore A, Belligno A, Gagliano G. Phenolic characterization of sicilian yellow flesh peach (*Prunus Persica* L.) cultivars at different ripening stages. *Journal of Food Quality* ISSN 1745-4557. 2012.
- Zhao X, Zhang W, Yin X, Su M, Xian Li C.S, Chen K. Phenolic Composition and Antioxidant Properties of Different Peach [*Prunus persica* (L.) Batsch] Cultivars in China. *Int J Mol Sci.* 2015;16(3):5762–78.