

FICHE NUTRITIONNELLE

PÊCHE JAUNE



Apport calorique

46,30 kcal pour 100 g

87,80 g Eau

1 g Fibres

9,80 g Glucides

190 mg Potassium

0,50 mg Vitamine E

Produit cru



LA PÊCHE JAUNE EN BREF

Avec environ 46 calories (kcal), la pêche jaune contient des teneurs intéressantes en fibres, potassium et vitamine B9. La pêche est l'un des 4 fruits issus d'une même espèce, comprenant également la nectarine, le brugnion et la pavie.

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 60 % 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 jaune est le fruit du pêcher, un arbre fruitier qui appartient 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 Spring Lady® Merspri, May Crest® Minastar cov, Conquise cov, qui sont principalement implantées en Occitanie (DRAAF Occitanie, 2015).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La pêche a une **chair juteuse, douce et savoureuse** ([Saidani, 2017](#)).
- Tant pour la pêche jaune que la pêche blanche, le principal **pigment** responsable de la coloration rouge de la peau est la **cyanidine** (polyphénol), et plus particulièrement la cyanidin-3-glucoside. D'ailleurs, c'est un des pigments que nous retrouvons le plus souvent dans certains **fruits rouges** ([Ravaglia, 2013](#)).
- La peau de la pêche jaune est moyennement épaisse et moyennement dure. Sa chair est jaune foncé, rouge au creux, ferme, et sa texture est fine ([Cantin, 2011](#)).
- 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 un certain nombre de facteurs supplémentaires, tels que la texture de la pulpe, qui influencent également la qualité perçue ([Predieri, 2006](#)).
- La distribution des **lactones** est différente dans la peau et dans la pulpe de la pêche : plus leur chaîne de carbone est longue, moins on en trouve dans la peau ([Aubert, 2007](#)). Ces composés ont un rôle important en tant que **précurseurs de saveur** ([Aubert, 2003](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Une étude sur des cultivars de pêche contenant des quantités importantes d'**acides phénoliques** et de flavonoïdes a montré des **activités antioxydantes** relativement plus élevées que celles des nectarines ([Zhao, 2015](#)).
- La concentration en composés phénoliques est plus élevée dans la **peau** des pêches jaunes que dans leur **pulpe**. Les flavonols ont été exclusivement trouvés dans la peau de la pêche ([Scordino, 2012](#) ; [Saidani, 2017](#)). La peau de la pêche jaune renferme une quantité importante de **polyphénols** (jusqu'à 276 mg/kg pour la pêche jaune Riesi de Silice) ([Scordino, 2012](#)). Dans la chair, la teneur totale en polyphénols varie entre 10,5 et 45,1 mg/100 g et les flavonols varient entre 0,71 et 2,76 mg/100 g ([Saidani, 2017](#)).

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 jaune crue (pulpe) apporte en moyenne **46,30 calories (kcal)** pour 100 g soit **196 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 jaune (pulpe).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,80	-	-
Fibres	1	-	-
Glucides	9,80	-	3,77
<i>dont Sucres</i>	7,60	-	8,44
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	0,69	NC - 0,70	1,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	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

- Son apport en glucides (9,80 g pour 100 g) est notable même s'il est inférieur à la quantité moyenne présente dans les fruits frais (11,31 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement du saccharose (5,60 g pour 100 g), du fructose (1,10 g pour 100 g) et du glucose (0,90 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La pêche jaune renferme peu de fibres (1 g pour 100 g). Sa teneur est 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 jaune **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)	4,20	-	0,53
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,06	-	6
Fer (mg)	0,11	-	0,79
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	6,70	-	1,79
Manganèse (mg)	0,04	-	2
Phosphore (mg)	17	-	2,43
Potassium (mg)	190	-	9,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,09	-	0,90

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 jaune renferme l'équivalent de :
 - 9,50 % des VNR en potassium, soit 190 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)	130	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	21,67	-	2,71
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,31	-	1,94
Vitamine B5 (mg)	0,16	-	2,67
Vitamine B6 (mg)	0,015	-	1,07
Vitamine B9 (µg)	12	-	6
Vitamine C (mg)	3,43	-	4,29
Vitamine E (mg)	0,50	-	4,17
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)	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)	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 jaune apporte l'équivalent de 6 % des VNR en vitamine B9, soit 12 µg pour 100 g.

■ La quantité des autres vitamines représente moins de 5 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	2,20	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,09	-
<i>dont Flavanols (mg)</i>	1,20	-
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	0,91	-
Acides Phénoliques (mg)	6,12	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	6,12	-
Polyphénols totaux	8,32	-

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 jaune, représentant environ 73,56 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavanols et les anthocyanes**, sous-groupes des flavonoïdes (14,42 % et 10,94 % des polyphénols totaux, respectivement).
- Les **flavonols**, sous-groupe des flavonoïdes, représentent uniquement 1,08 % 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 la pêche jaune, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA PÊCHE JAUNE

- **Sans matières grasses** (car 100 g de pêches jaunes 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/>
- 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;51:6280-86.
- Aubert C, Milhet C. Distribution of the volatile compounds in the different parts of a white-fleshed peach (*Prunus persica* L. Batsch). *Food Chemistry.* 2007;102:375-84.
- Cantin CM, Tian L, Xiaoqiong Q, Crisosto CH. Copigmentation Triggers the Development of Skin Burning Disorder on Peach and Nectarine Fruit [*Prunus persica* (L.) Batsch]. *Agric. Food Chem.* 2011;59(6):2393-2402.
- DRAAF (Direction régionale de l'alimentation de l'agriculture et de la forêt) de la région Occitanie. Pratiques culturales phyto-fruits. Agroscope n°4. 2015.
- Eldem V, Akçay UÇ, Ozhuner E, Bakır Y, Uranbey S, Unver 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.
- Predieri S, Ragazzini P, Rondelli R. Sensory evaluation and peach fruit quality. *Acta Hort.* 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.* 2012;34(4):255-62.
- 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.