

FICHE NUTRITIONNELLE

POIREAU



Apport calorique

27,40 kcal pour 100 g

91,60 g Eau

3,40 g Fibres

2,23 g Glucides

0,08 mg Cuivre

22,80 µg Vitamine B9

Produit cuit (Bouilli)



LE POIREAU EN BREF

Avec 27 calories (kcal) pour 100g, le poireau est un légume riche en vitamines K1 et B9. Il est également source de vitamines A, C et B6. Le poireau est principalement cultivé en France, notamment dans les régions du Nord, de Bretagne, de la Loire et des Hauts-de-France. Parmi les variétés principalement cultivées figurent le poireau primeur et le poireau d'automne. Présent sur nos étals toute l'année, le poireau se conserve jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes. Il se prête à de nombreuses préparations culinaires : en soupe, quiche, ou encore en accompagnement de viandes et de poissons. Il peut aussi être consommé cru dans des salades, apportant une touche de douceur et de légèreté.

DESCRIPTION

- Le poireau (*Allium porrum*) est un légume qui appartient à la **famille des Alliaceae**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le poireau est un **grand cylindre blanc à la base, composé de longues feuilles superposées qui prennent une couleur vert foncé à l'extrémité** (Bernaert, 2013).
- Les principaux composés responsables du goût du poireau sont la **méthiine** et l'**isoaliine** (Bernaert, 2013). Une analyse a été réalisée sur 31 cultivars de poireau afin de quantifier ces 2 composés. Il en ressort que la partie blanche du poireau renferme une quantité d'isoline (15 à 53 mg/g) et de méthiine (3 à 16 mg/g) plus importante que la partie verte (9 à 45 mg/g d'isoline et 1 à 10 mg/g de méthiine) (Bernaert, 2012).
- La présence de **composés sulfurés**, plus précisément de S-alkyl-cysteine sulfoxides, **participe également au goût du poireau**. Ces derniers sont transformés en composés sulfurés volatils (ex : thiosulfates) pendant la cuisson (Ravindran, 2017). L'amertume est apportée par la présence de saponines (Ravindran, 2017).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le poireau contient des dérivés du kaempférol et des dérivés de la quercétine, dont les concentrations diffèrent d'un cultivar à un autre (Soininen, 2014).
- Les composés phénoliques sont présents en plus grande quantité dans la partie verte des feuilles, en comparaison à la partie blanche. La **propriété antioxydante** qui en résulte apparaît logiquement plus importante dans la partie verte que dans la partie blanche (Strati, 2018).
- **La partie blanche du poireau contient aussi douze acides organiques**, dont l'activité antioxydante a aussi été démontrée pour certains, comme l'acide borique, l'acide fumarique, l'acide stréarique et l'acide oléique (Bénédict, 2019).
- Des études préliminaires sur des cellules ont suggéré que **l'extrait de poireau présentait des propriétés anti-allergénique** (Bénédict, 2019) **et anticancéreuse** (Zamri, 2019), notamment **grâce aux capacités antioxydantes et anti-inflammatoires apportées par les composés phénoliques** qu'il contient.
- De plus, les **acides aminés valine et proline contenus dans le poireau présentent des propriétés immuno-stimulatrices** qui pourraient participer aux effets bénéfiques précédemment cités (Bénédict, 2019).

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 poireau cru **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **32,30 calories (kcal)** pour 100 g soit **136 kJ**.

Un poireau pèse en moyenne 150 g, ce qui représente un apport énergétique de 48,45 kcal lorsqu'il est cru.

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 de poireau cru.

*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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,6	83 - 93,20	-
Fibres	2,27	1,80 - 2,80	-
Glucides	4,90	4,30 - 5,50	1,88
<i>dont Sucres</i>	3,15	2,40 - 3,90	3,50
Lipides	0,25	0,10 - 0,50	0,36
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,05	0,04 - 0,089	0,25
Protéines	1,49	1,10 - 3,13	2,98

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

- La teneur en glucides du poireau cru (4,90 g pour 100 g) est légèrement supérieure à la valeur moyenne des

glucides présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

- Le poireau cru **a une faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le poireau cru apporte une quantité notable de fibres : 2,27 g pour 100 g.
- Cette quantité est légèrement inférieure à la moyenne des fibres présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,49 g pour 100 g) est légèrement inférieur à la moyenne de ce macronutriment dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Sa teneur en lipides (0,25 g pour 100 g) est inférieure à la moyenne des lipides dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).
- Le poireau **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)	50,70	18 - 155	6,34
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,087	0,021 - 0,16	8,70
Fer (mg)	1,50	0,39 - 2,70	10,71
Iode (µg)	1,10	0,40 - 2	0,73
Magnésium (mg)	19	7,60 - 28	5,07
Manganèse (mg)	0,34	0,12 - 0,48	17
Phosphore (mg)	40,30	23,60 - 61,30	5,76
Potassium (mg)	208	180 - 347	10,40
Sélénium (µg)	0,56	NC - 1,80	1,02
Sodium (mg)	14,50	5 - 20	-
Zinc (mg)	0,21	0,11 - 0,73	2,10

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)	-	-	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

- Le poireau cru est **source de manganèse** car il apporte l'équivalent de 17 % des VNR en manganèse, soit 0,34 mg pour 100 g.
- Il renferme également des quantités notables de **fer** et de **potassium**. Il apporte l'équivalent de :
 - 10,71 % des VNR en fer, soit 1,50 mg pour 100 g ;
 - 10,40 % des VNR en potassium, soit 208 mg pour 100 g.
- Le poireau cru apporte l'équivalent de :
 - 8,70 % des VNR en cuivre, soit 0,087 mg pour 100 g ;
 - 6,34 % des VNR en calcium, soit 50,70 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en plus faible quantité dans le poireau cru, puisqu'elles couvrent moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	1 000	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	166,67	-	20,83
Vitamine B1 (mg)	0,065	0,032 - 0,15	5,91
Vitamine B2 (mg)	0,065	0,03 - 0,18	4,64
Vitamine B3 (mg)	0,50	0,29 - 0,85	3,13
Vitamine B5 (mg)	0,13	0,12 - 0,14	2,17
Vitamine B6 (mg)	0,24	0,15 - 0,60	17,14
Vitamine B9 (µg)	73	64 - 82	36,50
Vitamine C (mg)	18,50	11 - 74	23,13
Vitamine E (mg)	0,74	0,30 - 1,30	6,17
Vitamine K1 (µg)	47	-	62,67

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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le poireau cru est **riche en** :
 - **vitamine K1** car il apporte l'équivalent de 62,67 % des VNR en vitamine K1, soit 47 µg pour 100 g ;
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 36,50 % des VNR en vitamine B9, soit 73 µg pour 100 g.
 - Il est également **source de** :
 - **vitamine C** car il apporte l'équivalent de 23,13 % des VNR en vitamine C, soit 18,50 mg pour 100 g ;
 - **vitamine A** car il apporte l'équivalent de 20,83 % des VNR en vitamine A, soit 166,67 µg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 17,14 % des VNR en vitamine B6, soit 0,24 mg pour 100 g.
 - Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 7 % des VNR.
- *Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

BOUILLI

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 poireau bouilli à l'eau **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **27,40 calories (kcal)** pour 100 g soit **114 kJ**.

Un poireau pèse en moyenne 150 g, ce qui représente un apport énergétique de 41,10 kcal lorsqu'il est bouilli à l'eau.

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 poireau bouilli à l'eau.

*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.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	91,6	-	-
Fibres	3,40	-	-
Glucides	2,23	0 - NC	0,86
<i>dont Sucres</i>	1,80	-	2
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	2,56	2,50 - NC	5,12

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse 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 de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse 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 de l'analyse 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 sur les glucides

- La teneur en glucides du poireau bouilli (2,23 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne des glucides dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (0,80 g pour 100 g), du glucose (0,70 g pour 100 g) et du saccharose (0,30 g pour 100 g).
- Le poireau bouilli **a une faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- Le poireau bouilli à l'eau est **source de fibres*** car il apporte plus de 3 g de fibres pour 100 g, soit 3,40 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la valeur moyenne des fibres dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poireau bouilli apporte une quantité de protéines (2,56 g pour 100 g) supérieure à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poireau bouilli **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)	35	-	4,38
Chlorure (mg)	33	-	4,13
Cuivre (mg)	0,08	-	8
Fer (mg)	0,45	-	3,21
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	6,50	-	1,73
Manganèse (mg)	0,11	-	5,50
Phosphore (mg)	26	-	3,71
Potassium (mg)	120	-	6
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,14	-	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqual-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 poireau bouilli apporte l'équivalent de :
 - 8 % des VNR en cuivre, soit 0,08 mg pour 100 g ;
 - 6 % des VNR en potassium, soit 120 mg pour 100 g ;
 - 5,50 % des VNR en manganèse, soit 0,11 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligo-éléments représente moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	343	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	57,17	-	7,15
Vitamine B1 (mg)	0,028	-	2,55
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,30	-	1,88
Vitamine B5 (mg)	0,088	-	1,47
Vitamine B6 (mg)	0,055	-	3,93
Vitamine B9 (µg)	22,80	-	11,40
Vitamine C (mg)	3,79	-	4,74
Vitamine E (mg)	0,75	-	6,25
Vitamine K1 (µg)	3,60	-	4,80

Sources

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 202 (valeur issue de l'analyse 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 de l'analyse 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 de l'analyse 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 de l'analyse 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 de l'analyse 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 de l'analyse Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le poireau bouilli renferme une quantité notable de **vitamine B9**. Il apporte l'équivalent de 11,40 % des VNR en vitamine B9, soit 22,80 µg pour 100 g.
- Il apporte également l'équivalent de :
 - 7,15 % des VNR en vitamine A, soit 57,17 µg pour 100 g ;
 - 6,25 % des VNR en vitamine E, soit 0,75 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 5 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	0,32	0,32 - 0,32

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Dosage du folin	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le poireau bouilli à l'eau renferme 0,32 mg de polyphénols pour 100 g.

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 poireau cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIREAU CRU

- **Sans matières grasses** (car 100 g de poireau cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de poireau cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poireau cru apportent moins de 40 kcal)
- **Riche en vitamine K1** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine A** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g de poireau cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIREAU CRU)

De la vitamine K1

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

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 C

- La vitamine C contribue :
 - à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense,
 - 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.

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 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.

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.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOUILLI

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 poireau cuit, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIREAU BOUILLI

- **Sans matières grasses** (car 100 g de poireau bouilli n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de poireau bouilli n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poireau bouilli apportent moins de 40 kcal)
- **Source de fibres** (car 100 g de poireau bouilli apportent plus de 3 g de fibres)

- Benedé S, Gradillas A, Villalba M, Batanero E. Allium porrum Extract Decreases Effector Cell Degranulation and Modulates Airway Epithelial Cell Function. Nutrients. 2019;11(6).
- Bernaert N, Wouters D, De Vuyst L, De Paepe D, De Clercq H, Van Bockstaele E, De Loose M, Van Droogenbroeck B. Antioxidant changes of leek (Allium ampeloprasum var. porrum) during spontaneous fermentation of the white shaft and green leaves. J Sci Food Agric. 2013;93(9):2146-53.
- Bernaert N, Goetghebeur L, De Clercq H, De Loose M, Daeseleire E, Van Pamel E, Van Bockstaele E, Van Droogenbroeck B. Influence of cultivar and harvest time on the amounts of isoalliin and methiin in leek (Allium ampeloprasum var. porrum). J Agric Food Chem. 2012;60(44):10910-9.
- 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).
- P N Ravindran (2017) The Encyclopedia of Herbs and Spices. CABI, 1176 p.
- 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.
- Soininen TH, Jukarainen N, Soininen P, Auriola SO, Julkunen-Tiitto R, Oleszek W, Stochmal A, Karjalainen RO, Vepsäläinen JJ. Metabolite profiling of Leek (Allium porrum L) cultivars by (1) H NMR and HPLC-MS. Phytochem Anal. 2014;25(3):220-8.
- Strati IF, Kostomitsopoulos G, Lytras F, Zoumpoulakis P, Proestos C, Sinanoglou VJ. Optimization of Polyphenol Extraction from Allium ampeloprasum var. porrum through Response Surface Methodology. Foods. 2018;7(10)
- Table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL (2020) – via le site internet www.anses.fr, consultée le ...
- Zamri N, Hamid HA. Comparative Study of Onion (Allium cepa) and Leek (Allium ampeloprasum): Identification of Organosulphur Compounds by UPLC-QTOF/MS and Anticancer Effect on MCF-7 Cells. Plant Foods Hum Nutr. 2019;74(4):525-30.