

FICHE NUTRITIONNELLE

POIVRON JAUNE



Apport calorique

35,80 kcal pour 100 g

90,50 g Eau

2,20 g Fibres

5,33 g Glucides

57,10 µg Vitamine B9

126 mg Vitamine C

Cuit (sauté)



LE POIVRON JAUNE EN BREF

Avec 36 calories (kcal) pour 100 g, le poivron jaune est un piment doux, issu de la même plante que le poivron rouge et vert. Il se compose à plus de 90% d'eau et est particulièrement riche en vitamine C. Originaire d'Amérique du Sud, il est cultivé en France, surtout dans le Sud-Ouest et le Sud-Est, et se récolte d'avril à octobre.

Le poivron jaune se conserve 8 jours semaine au réfrigérateur dans le bac à légumes. Plus sucré que ses homologues, il se consomme cru en salade, cuit au four, grillé ou farci.

DESCRIPTION

- Le poivron jaune fait partie de la **famille des Solanaceae**, genre *Apsicum*, espèce *annuum* ([Thuphairo, 2019](#)). C'est un **piment doux**, issu de la même plante que le poivron rouge et vert. Ces différentes couleurs sont déterminées par le stade de mûrissement. Le poivron **est vert** au stade immature. En mûrissant, il devient **jaune** puis **orange** puis **rouge** (Nolte, 2012).
- Il est originaire des régions centrales du continent Américain, à savoir Amérique centrale, sud de l'Amérique du Nord, et nord de l'Amérique du Sud (Nolte, 2012).
- Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de poivron sont la Chine, la Turquie, l'Espagne, la Roumanie, le Nigéria et le Mexique (Nolte, 2012).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La **présence de caroténoïdes**, tels que α et β -carotènes, le zéaxanthine, la lutéine et le β -cryptoxanthine **confère au poivron sa couleur jaune** (Howard, 2001).
- Le poivron jaune, contrairement au poivron vert, présente un **goût sucré dû à sa forte teneur en glucose** produite pendant le mûrissement, aux composants acides, ainsi qu'à d'autres composants volatils, tels que le p-menth-1-en-9-al, (E)-b-ocimene, (Z)-2-penten-1-ol and (E) geranylacetone (Howard, 2001 ; [Ghasemnezhad, 2011](#) ; [Eggink, 2012](#)).
- La **capsaïcine**, substance qui apporte le « piquant » aux piments, **est présente en faible quantité** dans le poivron jaune ([Al Othman, 2011](#)), d'où l'absence du goût piquant au sein de cette variété.
- Il peut être mangé cru ou cuit.

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le poivron jaune représente une bonne **source d'antioxydants** grâce aux caroténoïdes et aux polyphénols qu'il contient (forte quantité de capsanthine, quercétine et lutéoline) ([Sun, 2007](#)). Son activité antioxydante apparaît plus élevée que celle des poivrons verts ([Shukla, 2016](#)) et n'est pas altérée par la cuisson ([Hamed, 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 poivron jaune cru a une **faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **30,70 calories (kcal)** pour 100 g soit **130 kJ**. Un poivron jaune pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 38,37 à 76,75 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 net de poivron jaune 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	91,9	NC - 92	-
Fibres	1,20	0,90 - NC	-
Glucides	4,73	0 - NC	1,82
<i>dont Sucres</i>	4,30	-	4,78
Lipides	0,30	0,21 - NC	0,43
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,11	0,031 - NC	0,55
Protéines	0,94	NC - 1	1,88

Sources

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

- Le poivron jaune cru **a une faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g
- La teneur en glucides du poivron jaune cru (4,73 g pour 100 g) est légèrement supérieure à la valeur moyenne des glucides dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (2,30 g pour 100 g) et du glucose (2 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le poivron jaune cru apporte 1,20 g de fibres pour 100 g.
- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne des fibres dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron jaune cru apporte une quantité de protéines (0,94 g pour 100 g) inférieure à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron jaune cru **ne contient pas de matières grasses*** car il en renferme moins de 0,5 g pour 100 g
- Son apport en lipides (0,30 g pour 100 g) est inférieur à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes crus (0,56 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)	8,60	NC - 11	1,08
Chlorure (mg)	29,63	-	3,70
Cuivre (mg)	0,07	NC - 0,11	7
Fer (mg)	0,21	NC - 0,46	1,50
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	12	-	3,20
Manganèse (mg)	0,11	NC - 0,12	5,50
Phosphore (mg)	23	NC - 24	3,29
Potassium (mg)	220	212 - NC	11
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,23	0,17 - NC	2,30

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
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)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-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 poivron jaune cru renferme une quantité notable de **potassium** car il apporte l'équivalent de 11 % des VNR en potassium, soit 220 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents dans le poivron jaune cru en quantité représentant moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	642	120 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	107	20 - NC	13,38
Vitamine B1 (mg)	0,03	0,028 - NC	2,73
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,025	-
Vitamine B3 (mg)	0,28	NC - 0,89	1,75
Vitamine B5 (mg)	0,14	NC - 0,17	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,079	NC - 0,17	5,64
Vitamine B9 (µg)	43,30	26 - NC	21,65
Vitamine C (mg)	121	NC - 184	151,25
Vitamine E (mg)	1,76	-	14,67
Vitamine K1 (µg)	1,18	-	1,57

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	-

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)	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
Vitamine B5 (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 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 poivron jaune cru est **riche en vitamine C** car il apporte l'équivalent de 151,25 % des VNR en vitamine C, soit 121 mg pour 100 g. D'après les données de la table Ciqual 2020, le poivron jaune cru est le 5ème légume qui

contient le plus de vitamine C, après le chou frisé cru, le poivron rouge cuit, le poivron jaune cuit et le poivron rouge cru.

- Il est également **source de vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 21,65 % des VNR en vitamine B9, soit 43,30 µg pour 100 g.
- Le poivron jaune cru renferme une quantité notable de **vitamine E** et de **vitamine A**. Il apporte l'équivalent de :
 - 14,67 % des VNR en vitamine E, soit 1,76 mg pour 100 g ;
 - 13,38 % des VNR en vitamine A, soit 107 µg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 6 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,90	0,20 - 2,31
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,42	0 - 1,26
<i>dont Flavones (mg)</i>	0,48	0,20 - 1,05
Lignanes (mg)	0,077	0,077 - 0,08
Polyphénols totaux	0,977	0,277 - 2,39

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
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 (poivron jaune cru)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- **Les flavones**, sous-groupe des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites du poivron jaune cru, représentant environ 49,13 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavonols**, également sous-groupes des flavonoïdes, représentant respectivement 42,99 % des polyphénols totaux.
- Les **lignanes** représentent les 7,88 % restants des polyphénols totaux.

SAUTÉ

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 poivron jaune sauté (sans matière grasse) a une **faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **35,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **150 kJ**.

Un poivron jaune pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 44,75 à 89,50 kcal lorsqu'il est sauté.

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 poivron jaune sauté sans matière grasse (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur le poivron jaune grillé).

*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	91,9	NC - 92	-
Fibres	1,20	0,90 - NC	-
Glucides	4,73	0 - NC	1,82
<i>dont Sucres</i>	4,30	-	4,78
Lipides	0,30	0,21 - NC	0,43
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,11	0,031 - NC	0,55
Protéines	0,94	NC - 1	1,88

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020 (valeur issue de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	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 de l'analyse Ciquel-Aprifel 2018)	-	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 poivron jaune sauté (5,33 g pour 100 g) est supérieure à la valeur moyenne des glucides dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (2,60 g pour 100 g) et du glucose (2,30 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Il renferme une quantité notable de fibres : 2,20 g pour 100 g.
- Cette quantité est légèrement inférieure à la valeur moyenne des fibres contenue dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron jaune sauté apporte une quantité de protéines (1 g pour 100 g) bien inférieure à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron jaune sauté **a une faible teneur en matières grasses*** car il en renferme moins de 3 g pour 100 g.
- Son apport en lipides (0,60 g pour 100 g) est quasiment équivalente à la valeur moyenne de ce macronutriment dans les légumes cuits (0,53 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)	8,60	NC - 11	1,08
Chlorure (mg)	29,63	-	3,70
Cuivre (mg)	0,07	NC - 0,11	7
Fer (mg)	0,21	NC - 0,46	1,50
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	12	-	3,20
Manganèse (mg)	0,11	NC - 0,12	5,50
Phosphore (mg)	23	NC - 24	3,29
Potassium (mg)	220	212 - NC	11
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,23	0,17 - NC	2,30

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)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue de l'analyse Ciqua-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 poivron jaune sauté renferme une quantité notable de **potassium**, équivalente à 11 % des VNR, soit 220 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	642	120 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	107	20 - NC	13,38
Vitamine B1 (mg)	0,03	0,028 - NC	2,73
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,025	-
Vitamine B3 (mg)	0,28	NC - 0,89	1,75
Vitamine B5 (mg)	0,14	NC - 0,17	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,079	NC - 0,17	5,64
Vitamine B9 (µg)	43,30	26 - NC	21,65
Vitamine C (mg)	121	NC - 184	151,25
Vitamine E (mg)	1,76	-	14,67
Vitamine K1 (µg)	1,18	-	1,57

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 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 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 poivron jaune sauté est **riche en vitamine C** car il apporte l'équivalent de 157,50 % des VNR en vitamine C, soit 126 mg pour 100 g. D'après les données de la table Ciqual 2020, le poivron jaune cuit est le 2ème légume cuit, après le poivron rouge, qui contient le plus de vitamine C.
- Il est également **source de** :
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 28,55 % des VNR en vitamine B9, soit 57,10 µg pour 100 g ;
 - **vitamine E** car il apporte l'équivalent de 17,67 % des VNR en vitamine E, soit 2,12 mg pour 100 g ;
 - **vitamine A** car il apporte l'équivalent de 17,44 % des VNR en vitamine A, soit 139,50 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 4 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,90	0,20 - 2,31
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,42	0 - 1,26
<i>dont Flavones (mg)</i>	0,48	0,20 - 1,05
Lignanes (mg)	0,077	0,077 - 0,08
Polyphénols totaux	0,977	0,277 - 2,39

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
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 (poivron jaune grillé)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le poivron jaune grillé renferme 1,06 mg de polyphénols pour 100 g.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRU

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON JAUNE CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron jaune cru apportent moins de 40 kcal)

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de poivron jaune cru apportent moins de 5 g pour 100 g)
- **Sans matières grasses** (car 100 g poivron jaune cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron jaune cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de poivron jaune cru apportent plus de 15 % des VNR)

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

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.

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.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SAUTÉ

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON JAUNE SAUTÉ (SANS MATIÈRE GRASSE)

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g poivron jaune sauté apportent moins de 3 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine E** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine A** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poivron jaune sauté apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIVRON JAUNE SAUTÉ)

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.

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 E

- La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 08/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Al Othman ZAAI, Ahmed YBH, Habila MA, Ghafar AA. Determination of Capsaicin and Dihydrocapsaicin in Capsicum Fruit Samples Using High Performance Liquid Chromatography. Molecules (Basel, Switzerland). 2011;16(10):8919-29.
- Eggink PM, Maliepaard C, Tikunov Y, Haanstra JPW, Bovy AG, Visser RGF. A Taste of Sweet Pepper: Volatile and Non-Volatile Chemical Composition of Fresh Sweet Pepper (Capsicum Annuum) in Relation to Sensory Evaluation of Taste. Food Chemistry. 2012;132(1):301-10.
- Ghasemnezhad M, Sherafati M, Ali Payvast G. Variation in Phenolic Compounds, Ascorbic Acid and Antioxidant Activity of Five Coloured Bell Pepper (Capsicum Annuum) Fruits at Two Different Harvest Times. Journal of Functional Foods. 2011;3(1):44-9.
- Hamed M, Kalita D, Bartolo ME, Jayanty SS. Capsaicinoids, Polyphenols and Antioxidant Activities of Capsicum Annuum: Comparative Study of the Effect of Ripening Stage and Cooking Methods. Antioxidants (Basel, Switzerland). 2019;8(9):364.
- Howard LR (2001). Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods. Wildman RC , 229 p.
- 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)
- Nolte KD. 2012. Sweet peppers [en ligne]. [Consulté le 21/02/2020]. Disponible à l'adresse : <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/wordpress.uark.edu/dist/0/310/files/2017/06/International-spinach-conference-Kurt-Nolte.pdf>
- 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.
- Shukla S, Kumar DA, Anusha SV, Tiwari AK. Antihyperglucolipidaemic and Anticarbonyl Stress Properties in Green, Yellow and Red Sweet Bell Peppers (Capsicum Annuum L.). Natural Product Research. 2016;30(5):583-9.
- Sun T, Xu Z, Wu CT, Janes M, Prinyawiwatkul W, No HK. Antioxidant Activities of Different Colored Sweet Bell Peppers (Capsicum Annuum L.). Journal of Food Science. 2007;72(2): S98-102.
- Thuphairo K, Sornchan P, Suttisansanee U. Bioactive Compounds, Antioxidant Activity and Inhibition of Key Enzymes Relevant to Alzheimer's Disease from Sweet Pepper (Capsicum annuum) Extracts. Prev Nutr Food Sci. 2019;24(3):327-37.