

FICHE NUTRITIONNELLE

POIVRON VERT



Apport calorique

28,60 kcal pour 100 g

92,40 g Eau

3 g Fibres

3,53 g Glucides

0,26 mg Vitamine B6

64,60 mg Vitamine C

Produit cuit (sauté)



LE POIVRON VERT EN BREF

Avec 29 calories (kcal) pour 100 g, le poivron vert est le deuxième légume le plus consommé dans le monde. Il est issu de la même plante que le poivron jaune et rouge, les différentes couleurs étant déterminées selon le stade de mûrissement. Le poivron vert est riche en vitamine C et source de fibres et de vitamine B9 et B6. Moins sucré que ses homologues colorés, il offre une saveur plus herbacée. Originaire d'Amérique du Sud, il est cultivé en France principalement dans les régions méditerranéennes. Sa récolte a lieu d'avril à octobre et se conserve jusqu'à 8 jours au réfrigérateur. Plus amer que ses homologues, le poivron vert se consomme cru, en salade, ou cuit, sauté, farci ou intégré à des plats mijotés.

DESCRIPTION

- Le poivron vert (*Capsicum annuum*) appartient à la **famille des Solanaceae**. Il est issu de la même plante que le poivron jaune et rouge. 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).
- Le poivron est le deuxième légume le plus consommé dans le monde ([Guo, 2014](#)).
- Il provient des régions tropicales et est très sensible aux basses températures, qui affectent son développement végétatif ([Guo, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Il existe différents types de poivrons : poivron doux, sucré... ([Guo, 2014](#)).
- Le fructose et le (E)-2-hexène-1-ol sont fortement corrélés avec le goût fruité/pomme et le caractère doux du poivron. Les composés p-menth-1-en-9-al, (E)- β -ocimène, (Z)-2-pentène-1-ol et (E)-géranylacétone seraient également liés à ce goût ([Eggink, 2012](#)).
- Le poivron, lorsqu'il est de couleur verte, est comestible, mais il n'est pas encore arrivé à maturité.
- **Le pigment responsable de cette couleur est principalement la chlorophylle** (Lightbourn, 2008), mais le poivron vert contient aussi des xanthophylles et ses dérivés (ex : lutéine, esters de xanthophylle) et des carotènes en plus faible quantité ([Bonaccorsi, 2016](#)).
- Le poivron vert contient moins de xanthophylles libres que le poivron jaune, mais plus que le poivron rouge. En revanche, il contient moins d'esters de xanthophylle et de carotènes que le poivron jaune et que le poivron rouge ([Bonaccorsi, 2016](#)).
- **Des composés volatils sulfurés tels que les β -mercaptoheptanones et β -mercaptoheptanols sont responsables de son odeur une fois cuit** ([Nörenberg, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le poivron vert est reconnu pour son **contenu en fibres** ([Hernandez-Carrion, 2013](#)).
- Il contient peu de caroténoïdes, de flavonoïdes et de polyphénols par rapport au poivron rouge et jaune, mais contient plus d'acides phénoliques, notamment l'acide p-coumarique ([Bonaccorsi, 2016](#) ; [Tuphairo, 2019](#)). Sa teneur en caroténoïdes et polyphénols lui confère son activité antioxydante ([Tuphairo, 2019](#)).
- Les **acides phénoliques contribuent à la santé générale grâce à leur effet antioxydant et anti-inflammatoires**. Plus particulièrement, l'acide p-coumarique **réduit le cholestérol total**, les triglycérides, les acides gras libres et les phospholipides et participe ainsi à **combattre l'obésité** ([Bommegowda Rashmi, 2020](#)).
- En plus des effets antioxydants, les **polyphénols contenus dans le poivron peuvent contrer l'agrégation de la β -amyloïde et inhiber l'activité de la cholinestérase, et ainsi aider à lutter contre la maladie d'Alzheimer** ([Ogunruku, 2017](#) ; [Tuphairo, 2019](#)).
- La **lutéine**, principale xanthophylle libre retrouvée dans le poivron vert, **aide à prévenir les maladies oculaires liées à l'âge** ([Eggerdsorfer, 2018](#)).

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 vert cru **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **26 calories (kcal)** pour 100 g soit **109 kJ**.
Un poivron vert pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 32,50 à 65 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 vert 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	93	89,90 - 95	-
Fibres	3,20	1,40 - NC	-
Glucides	3,43	2,18 - NC	1,32
<i>dont Sucres</i>	3	1,95 - NC	3,33
Lipides	< 0,50	0,13 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,058	-
Protéines	0,81	0,63 - 1,25	1,62

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<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

- Le poivron vert cru a **une faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.
- La teneur en glucides du poivron vert cru (3,43 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne des glucides présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du fructose (1,50 g pour 100 g) et du glucose (1,50 g pour 100 g) .

Zoom sur les fibres

- Le poivron vert cru est **source de fibres*** car il en apporte plus de 3 g pour 100 g, soit 3,20 g pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la quantité moyenne de fibres présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron vert cru apporte une quantité de protéines (0,81 g pour 100 g) inférieure à la valeur moyenne de ce macronutriment contenue dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron vert cru **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)	6,20	6 - 15	0,78
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,04	0,017 - 0,14	4
Fer (mg)	0,22	0,15 - 0,59	1,57
Iode (µg)	< 20	0,15 - NC	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Magnésium (mg)	7,70	3 - 14	2,05
Manganèse (mg)	0,07	0,03 - 0,27	3,50
Phosphore (mg)	17	7 - 30,60	2,43
Potassium (mg)	160	63 - 262	8
Sélénium (µg)	< 20	0,10 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	0 - 27	-
Zinc (mg)	0,11	0,05 - 0,28	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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
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

- Le poivron vert cru apporte l'équivalent de 8 % des VNR en potassium, soit 160 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	154	0 - 276	-
Équivalent Vitamine A (µg)	25,67	0 - 46	3,21
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,067	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,033	-
Vitamine B3 (mg)	0,30	NC - 0,60	1,88
Vitamine B5 (mg)	0,11	0,063 - 0,26	1,83
Vitamine B6 (mg)	0,21	0,11 - 0,28	15
Vitamine B9 (µg)	55,10	10 - NC	27,55

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine C (mg)	26,90	NC - 134	33,63
Vitamine E (mg)	0,28	0,26 - 0,80	2,33
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 9,40	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
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 des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (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
Vitamine B3 (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
Vitamine B5 (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
Vitamine B6 (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
Vitamine B9 (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
Vitamine C (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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine E (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
Vitamine K1 (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

Zoom sur les vitamines

- Le poivron vert cru est **riche en vitamine C** car il apporte l'équivalent de 33,63 % VNR en vitamine C, soit 26,90 mg pour 100 g.
 - Il est également **source de :**
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 27,55 % des VNR en vitamine B9, soit 55,10 µg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 15 % des VNR en vitamine B6, soit 0,21 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)	4,27	0,19 - 8,36
<i>dont Flavonols (mg)</i>	2,16	0,10 - 4,22
<i>dont Flavones (mg)</i>	2,11	0,09 - 4,14
Acides Phénoliques (mg)	0,45	0,10 - 0,87
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	0,45	0,10 - 0,87
Polyphénols totaux	4,72	0,29 - 9,23

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- **Les flavonols** et **les flavones**, sous-groupe des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites du poivron vert cru, représentant respectivement 45,76 % et 44,70 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **acides hydroxycinnamiques**, sous-groupes des acides phénoliques, représentant 9,53 % 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 vert sauté (sans matière grasse) **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **28,60 calories (kcal)** pour 100 g soit **120 kJ**.

Un poivron vert pèse en moyenne 125 à 250 g, ce qui représente un apport énergétique de 35,75 à 71,50 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 vert sauté sans matière grasse (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur le poivron vert 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	93	89,90 - 95	-
Fibres	3,20	1,40 - NC	-
Glucides	3,43	2,18 - NC	1,32
<i>dont Sucres</i>	3	1,95 - NC	3,33
Lipides	< 0,50	0,13 - NC	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,058	-
Protéines	0,81	0,63 - 1,25	1,62

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

- Le poivron vert sauté **a une faible teneur en sucres*** car il en renferme moins de 5 g pour 100 g.
- La teneur en glucides du poivron vert sauté (3,53 g pour 100 g) est inférieure à la valeur moyenne des glucides présente dans les légumes cuits (4,85 g pour 100 g).
- Ce sont essentiellement du glucose (1,60 g pour 100 g) et du fructose (1,50 g pour 100 g) .

Zoom sur les fibres

- Le poivron vert sauté est **source de fibres*** car il apporte 3 g de fibres pour 100 g.

- Cette quantité est supérieure à la valeur moyenne des fibres présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le poivron vert sauté apporte une quantité de protéines (1,25 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne de ce macronutriment contenue dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le poivron vert sauté **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 quantité moyenne présente 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)	6,20	6 - 15	0,78
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,04	0,017 - 0,14	4
Fer (mg)	0,22	0,15 - 0,59	1,57
Iode (µg)	< 20	0,15 - NC	-
Magnésium (mg)	7,70	3 - 14	2,05
Manganèse (mg)	0,07	0,03 - 0,27	3,50
Phosphore (mg)	17	7 - 30,60	2,43
Potassium (mg)	160	63 - 262	8
Sélénium (µg)	< 20	0,10 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	0 - 27	-
Zinc (mg)	0,11	0,05 - 0,28	1,10

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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
Iode (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
Magnésium (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
Manganèse (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
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-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

- Le poivron vert sauté apporte une quantité notable de **potassium** (200 mg pour 100 g), soit l'équivalent de 10 % des VNR en potassium.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en moindre quantité car ils représentent moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	154	0 - 276	-
Équivalent Vitamine A (µg)	25,67	0 - 46	3,21
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,067	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,033	-
Vitamine B3 (mg)	0,30	NC - 0,60	1,88
Vitamine B5 (mg)	0,11	0,063 - 0,26	1,83
Vitamine B6 (mg)	0,21	0,11 - 0,28	15
Vitamine B9 (µg)	55,10	10 - NC	27,55
Vitamine C (mg)	26,90	NC - 134	33,63
Vitamine E (mg)	0,28	0,26 - 0,80	2,33
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	NC - 9,40	-

Sources

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

- Le poivron vert sauté est **riche en vitamine C** car il apporte l'équivalent de 80,75 % des VNR en vitamine C, soit

64,60 mg pour 100 g.

- Il est également **source de vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 18,57 % des VNR en vitamine B6, soit 0,26 mg pour 100 g. D'après les données de la table Ciquel 2020, le poivron vert cuit est le 3ème légume, après le chou frisé cru et le poivron rouge (cru et cuit), qui contient le plus de vitamine B6.
- Il apporte une quantité notable de **vitamine B9** (27,80 µg pour 100 g), soit l'équivalent de 13,90 % des VNR.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 7 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	4,27	0,19 - 8,36
<i>dont Flavonols (mg)</i>	2,16	0,10 - 4,22
<i>dont Flavones (mg)</i>	2,11	0,09 - 4,14
Acides Phénoliques (mg)	0,45	0,10 - 0,87
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	0,45	0,10 - 0,87
Polyphénols totaux	4,72	0,29 - 9,23

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (poivron vert grillé)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la méthode dosage du folin, le poivron vert grillé renferme 1,53 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 poivron vert cru, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON VERT CRU

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron vert cru apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g poivron vert cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g poivron vert cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron vert cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de de poivron vert cru apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de poivron vert cru apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poivron vert cru apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIVRON VERT 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.

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.

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POIVRON VERT SAUTÉ (SANS MATIÈRE GRASSE)

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de poivron vert sauté apportent moins de 40 kcal)
- **Sans matières grasses** (car 100 g poivron vert sauté n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g poivron vert sauté n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g de poivron vert sauté apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de fibres** (car 100 g de poivron vert sauté apportent plus de 3 g de fibres)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de poivron vert sauté apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POIVRON VERT 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.

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/>
- Bonaccorsi, I., Cacciola, F., Utczas, M., Inferrera, V., Giuffrida, D., Donato, P., Mondello, L. Characterization of the pigment fraction in sweet bell peppers (*Capsicum annuum* L.) harvested at green and overripe yellow and red stages by offline multidimensional convergence chromatography/liquid chromatography-mass spectrometry. J Sep Science. 2016; 39(17): 3281–3291.
- Bommegowda Rashmi H, Sigh Negi P. Phenolic acids from Vegetables: A Review on Processing Stability and Health Benefits. Food Res Int. 2020; Oct 126,109298
- Eggerdsorfer M, Wyss A. Carotenoids in Human Nutrition and Health. Arch Biochem Biophys. 2018;Aug 15;652:18-26.
- 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 Chem. 2012 May 1;132(1):301-10.
- Guo WL, Chen RG, Du XH, Zhang Z, Yin YX, Gong ZH, Wang GY. Reduced tolerance to abiotic stress in transgenic *Arabidopsis* overexpressing a *Capsicum annuum* multiprotein bridging factor 1. BMC Plant Biol. 2014;14(1):138.
- Hernández-Carrión M, Hernando I, Quiles A. Tissue microstructure, physicochemical properties, and bioactive compound locations in different sweet pepper types. Food Sci Technol Int. 2013;21(1):3-13.
- Lightbourn GJ, Griesbach RJ, Novotny JA, Clevidence BA, Rao DD, Stommel JR. Effects of anthocyanin and carotenoid combinations on foliage and immature fruit color of *Capsicum annuum* L. J Hered. 2008;99(2):105-11.
- 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>
- Nörenberg, S., Kiske, C., Burmann, A., Poplacean, I., & Engel, K.-H. Distributions of the Stereoisomers of β -Mercaptoheptanones and β -Mercaptoheptanols in Cooked Bell Pepper (*Capsicum annuum*). J Agr Food Chem. 2017 ; 65(47) : 10250–7.
- Ogunraku OO, Oboh G, Passamonti S, Tramer F, Boligon AA. *Capsicum annuum* var. *groszum* (Bell Pepper) inhibits β -Secretase and β -Amyloid1-40 Aggregation. J Med Food. 2017; 20(2):124-130
- 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):327-337.
- 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.