

FICHE NUTRITIONNELLE

POMELO



Apport calorique

39,80 kcal pour 100 g

89,30 g Eau

0,80 g Fibres

8,02 g Glucides

0,36 mg Vitamine B6

52,90 µg Vitamine B9

Produit cru



LE POMELO EN BREF

Avec environ 40 calories (kcal) pour 100g, le pomelo est un agrume riche en vitamine C et source de vitamines B6, et B9. Il est à ne pas confondre avec le pamplemousse. Contrairement à ce dernier, le pomelo pousse en grappes, et c'est le seul que l'on consomme en France. Le pomelo est le seul agrume à ne pas être originaire d'Asie, puisqu'il provient des Caraïbes. Il est principalement cultivé aux États-Unis (Floride, Texas et Californie), en Israël, en Afrique du Sud, en Turquie et en Argentine. La France des DOM-TOM est le 5ème pays producteur européen. Présent sur nos étals tout l'hiver et au printemps, il se conserve très bien, jusqu'à 8 jours à température ambiante, tant qu'il n'a pas été entamé. Côté cuisine, le pomelo se consomme cru car sa chair délicate ne supporte pas bien la cuisson. Il apporte cependant une touche fraîche et acidulée aux préparations froides, salées comme sucrées.

DESCRIPTION

- Le pomelo (*Citrus paradisi*) appartient à la **famille des Rutaceae**.
- Le pomelo et le pamplemousse (*Citrus maxima* ou *grandis*) sont souvent confondus. Bien qu'ils soient deux fruits distincts, les deux noms sont en fait utilisés pour le pomelo, le seul des deux que nous mangeons en France.
- Le pomelo serait issu d'un croisement entre le *Citrus maxima* (pamplemoussier) et *Citrus sinensis* (oranger) (Cirad, 2018).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- La **chair du pomelo peut être blanche, rose ou rouge**, la couleur étant influencée par la composition en caroténoïdes (Zhen, 2016) :
 - la **couleur rouge du pamplemousse rose est due à la présence de lycopène** (Costa, 2012 ; Zhen, 2016) ;
 - les **pomelos à la chair blanche contiennent plus de β -carotène** (Zheng, 2016).
- Un total de 170 composés aromatiques a été retrouvé dans la pulpe du pomelo. Parmi eux, 20 monoterpènes (43 à 70 %), 48 sesquiterpènes (11 à 45 %), 21 alcools et aldéhydes terpéniques, 18 alcools et aldéhydes aliphatiques, 9 cétones, 21 esters, 21 alcanes et 12 d'autres catégories. D'après cette analyse, les composés les plus représentés quantitativement sont le D-limonène (30,07-67,55 %), le caryophyllène (9,90-25,69 %), le β -pinène (2,29-48,09 %) et l' α -humulène (0-3,73 %) (Zheng, 2016).
- **L'arôme du pomelo résulterait d'un mélange de caryophyllène** (un sesquiterpène), de **citral** (isomère), de **nootkatone** (sesquiterpène cétone) **et d'aldéhydes variés** tels que l'octanal, le nonanal et le decanal (Gous, 2019). Le composé aromatique le plus important du pomelo serait le nootkatone (Furusawa, 2005).
- Le pomelo est un fruit sucré, mais sa teneur en sucre n'est pas suspectée à cause de son amertume et son acidité (JAMA, 2018).
- **L'amertume est principalement due à la présence de naringine et de limonine** (Gous, 2019) **et l'acidité provient des acides organiques** qu'il contient (30 à 45 mg/g FW) (Zheng, 2016 ; JAMA, 2018). L'acide citrique représente 40 à 60 % des acides organiques totaux et l'acide quinique est le deuxième acide organique le plus important (15 à 30 % des acides organiques totaux) (Zheng, 2016).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Le pomelo contient des polyphénols dont la naringine, la naringine et la poncirine (Chaudhary, 2012). La naringine aurait de nombreuses propriétés telles que antioxydante, hypolipémiante et anticancer (Mallick, 2016). Elle améliorerait aussi l'acidocétose, qui est la production de composés hautement acides dans le sang (une des conséquences du diabète) (Murunga, 2016).
- Grâce aux composés phytochimiques qu'il contient (tels que des polyphénols, dont les flavonoïdes, et des caroténoïdes), **le pomelo possède une activité antioxydante** (Kumar, 2019) **et anti-inflammatoire**, et aurait ainsi un effet bénéfique sur l'inflammation intestinale (Khan, 2016).
- Le stockage des pomelos à basse température (5 ou 11 °C) n'affecterait pas significativement leur composition en β -carotène et en polyphénols (Chaudhary PR, 2016).
- **Les phyto-nutriments du pomelo**, comme le limonène, **réduiraient la synthèse de cholestérol et de triglycérides**, et ainsi auraient des **effets bénéfiques contre l'hyperlipidémie et les risques cardiovasculaires** (Mallick, 2016 ; Lin, 2020). Ainsi, la consommation de pomelo réduirait la pression sanguine systolique (Onakpoya, 2017).
- Enfin, l'acide ascorbique du pomelo agit comme un puissant antioxydant et aurait des **effets préventifs sur les risques cardiovasculaires et certains cancers** (Kumar, 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 pomelo **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **39,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **169 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net de pomelo (pulpe).

* 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	89,30	87,90 - 90,90	-
Fibres	0,80	NC - 1,80	-
Glucides	8,02	-	3,08
<i>dont Sucres</i>	6,60	5 - 6,98	7,33
Lipides	< 0,50	0,10 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,076	-
Protéines	< 0,50	NC - 0,90	-

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<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 (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 glucides

- Son apport en glucides (8,02 g pour 100 g) est également inférieur à la quantité moyenne contenue dans les fruits frais (11,31 g pour 100 g).
- Il s'agit essentiellement du saccharose (2,80 g pour 100 g), du fructose (1,90 g pour 100 g) et du glucose (1,90 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le pomelo renferme une quantité de fibres (0,80 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le pomélo **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)	14	12 - 47	1,75
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,02	NC - 0,051	2

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Fer (mg)	0,06	0,015 - 0,19	0,43
Iode (µg)	< 20	0,05 - NC	-
Magnésium (mg)	7,20	NC - 12,20	1,92
Manganèse (mg)	0,02	0,012 - 0,055	1
Phosphore (mg)	17	8 - 26,40	2,43
Potassium (mg)	140	131 - 157	7
Sélénium (µg)	< 20	0,22 - NC	-
Sodium (mg)	< 5	0 - NC	-
Zinc (mg)	0,07	0,045 - 0,10	0,70

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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)	-	-
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 pomelo apporte l'équivalent de 7 % des VNR en potassium, soit 140 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 3 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	539	NC - 552	-
Équivalent Vitamine A (µg)	89,83	NC - 92	11,23
Vitamine B1 (mg)	0,043	0,036 - 0,055	3,91
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,048	-
Vitamine B3 (mg)	< 0,10	NC - 0,42	-
Vitamine B5 (mg)	0,19	NC - 0,28	3,17

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B6 (mg)	0,36	0,025 - NC	25,71
Vitamine B9 (µg)	52,90	10 - NC	26,45
Vitamine C (mg)	42,40	34,40 - 47,30	53
Vitamine E (mg)	< 0,08	NC - 0,34	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	0 - NC	-

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 pomelo est **riche en vitamine C** car il apporte l'équivalent de 53 % des VNR, soit 42,40 mg pour 100 g.
- Il est également **source de** :
 - **vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 26,45 % des VNR en vitamine B9, soit 52,90 µg pour 100 g ;
 - **vitamine B6** car il apporte l'équivalent de 25,71 % des VNR en vitamine B6, soit 0,36 mg pour 100 g.

D'après les données de la table Ciqua 2020, le pomelo est le fruit qui contient le plus de vitamine B6.

- Il renferme une quantité notable de **vitamine A** (89,83 µg pour 100 g), soit 11,23 % des VNR en vitamine A.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	55,10	54,50 - 55,40
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,60	0 - 0,90
<i>dont Flavanones (mg)</i>	54,50	54,50 - 54,50
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	0,96	0,96 - 0,96
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	6,92	6,92 - 6,92
Lignanes (mg)	10,82	0,006 - 15,10
Polyphénols totaux	73,80	62,39 - 78,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavonols</i>	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavanones</i>	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version3.6 Méthode utilisée : chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **flavanones**, sous-groupe de flavonoïdes, sont les polyphénols majoritaires présents dans le pomelo, représentant 73,85 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **lignanes** qui représentent 14,66 % des polyphénols totaux, et les **acides hydroxycinnamiques** (sous-groupe des acides phénoliques) avec 9,38 % des polyphénols totaux.
- Les **acides hydroxybenzoïques** (sous-groupe des acides phénoliques) et les flavonols (sous-groupe des flavonoïdes) sont présents en moindre quantité. Ils représentent respectivement 1,30 % et 0,81 % des polyphénols totaux.

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 pomelo, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POMELO

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

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POMELO)

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.

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.

- 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/>
- Chaudhary P, Jayaprakasha GK, Porat R, Patil BS. Degreening and postharvest storage influences 'Star Ruby' grapefruit (*Citrus paradisi* Macf.) bioactive compounds. *Food Chem.* 2012;135(3):1667-75.
- Chaudhary PR, Yu X, Jayaprakasha GK, Patil BS. Influence of storage temperature and low-temperature conditioning on the levels of health-promoting compounds in Rio Red grapefruit. *Food Sci Nutr.* 2016;5(3):545-53.
- Cirad – La recherche agronomique pour le développement. L'évolution des agrumes revisitée (communiqué de presse du 08 février 2018). [En ligne] [Consulté le 27 mars 2020] Disponible à l'adresse : <https://www.cirad.fr/actualites/toutes-les-actualites/communiques-de-presse/2018/l-evolution-des-agrumes-revisitee>
- Costa MG, Moreira CD, Melton JR, Otoni WC, Moore GA. Characterization and developmental expression of genes encoding the early carotenoid biosynthetic enzymes in *Citrus paradisi* Macf. *Mol Biol Rep.* 2012;39(2):895-902.
- Furusawa M, Hashimoto T, Noma Y, Asakawa Y. Highly efficient production of nootkatone, the grapefruit aroma from valencene, by biotransformation. *Chem Pharm Bull (Tokyo).* 2005;53(11):1513-4.
- Gous AGS, Almli VL, Coetzee V, de Kock HL. Effects of Varying the Color, Aroma, Bitter, and Sweet Levels of a Grapefruit-Like Model Beverage on the Sensory Properties and Liking of the Consumer. *Nutrients.* 2019;11(2).
- JAMA. The pomelo or grapefruit. *JAMA.* 2018;319(20):2140.
- Khan RA, Mallick N, Feroz Z. Anti-inflammatory effects of *Citrus sinensis* L., *Citrus paradisi* L. and their combinations. *Pak J Pharm Sci.* 2016;29(3):843-52.
- Kumar D, Ladaniya MS, Gurjar M. Underutilized *Citrus* sp. Pomelo (*Citrus grandis*) and Kachai lemon (*Citrus jambhiri*) exhal in phytochemicals and antioxidant potential. *J Food Sci Technol.* 2019;56(1):217-223
- Lin LY, Huang BC, Chen KC, Peng RY. Integrated anti-hyperlipidemic bioactivity of whole *Citrus grandis* [L.] osbeck fruits-multi-action mechanism evidenced using animal and cell models. *Food Funct.* 2020;11(4):2978-2996
- Mallick N, Khan RA. Antihyperlipidemic effects of *Citrus sinensis*, *Citrus paradisi*, and their combinations. *J Pharm Bioallied Sci.* 2016;8(2):112-8.
- Murunga AN, Miruka DO, Driver C, Nkomo FS, Cobongela SZ, Owira PM. Grapefruit Derived Flavonoid Naringin Improves Ketoacidosis and Lipid Peroxidation in Type 1 Diabetes Rat Model. *PLoS One.* 2016;11(4):e0153241.
- 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 \(free access\)](#).
- Onakpoya I, O'Sullivan J, Heneghan C, Thompson M. The effect of grapefruits (*Citrus paradisi*) on body weight and cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017;57(3):602-612.
- 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.

- Zheng H, Zhang Q, Quan J, Zheng Q, Xi W. Determination of sugars, organic acids, aroma components, and carotenoids in grapefruit pulps. Food Chem. 2016;205:112-21.