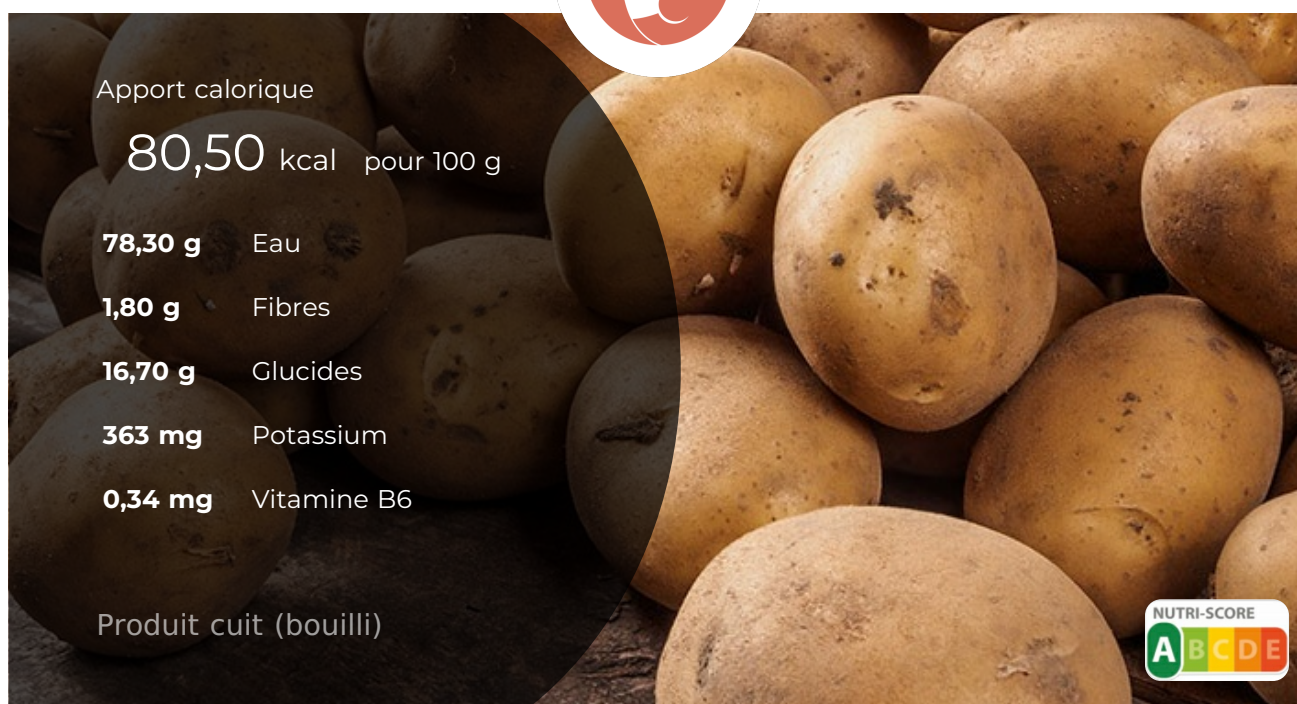


FICHE NUTRITIONNELLE

POMME DE TERRE



Apport calorique

80,50 kcal pour 100 g

78,30 g Eau

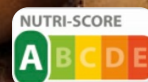
1,80 g Fibres

16,70 g Glucides

363 mg Potassium

0,34 mg Vitamine B6

Produit cuit (bouilli)



LA POMME DE TERRE EN BREF

Avec 80,5 calories (kcal) pour 100g, la pomme de terre est un tubercule source de potassium, de vitamines **B6** et **B9**. Sa production est concentrée au nord de la Loire et dans la région des Hauts-de-France qui représente à elle seule les deux tiers de la production nationale. En France, on recense près de 320 variétés. La pomme de terre doit être stockée à l'abri de la lumière, au frais mais pas au froid, à plus de 10°C. Elle se conserve de quelques jours (pommes de terre « primeur ») à une ou deux semaines. Disponible toute l'année, elle nous régale de ses utilisations culinaires variées : en purée, en frites, en gratin, en gnocchis, elle entre également dans la composition de nombreux plats réconfortants.

DESCRIPTION

- La pomme de terre (*Solanum tuberosum*) appartient à la **famille des Solanacea**.

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Il existe **différentes variétés de pomme de terre**, dont la pomme de terre de couleur violette. Cette couleur est due principalement à la présence d'anthocyanes ([Liu, 2014](#)).
- Il existe également des variétés de couleur rouge ([Peksa, 2013](#)), blanche et jaune ([Lachman, 2013](#)).
- La texture de la pomme de terre varie en fonction de la teneur en amidon et de sa structure, et du taux d'hydratation. Sa **fermeté** diminue en fonction de la **cuisson** : cuite au four > bouillie > frite ([Romano, 2018](#)).
- La cuisson a un impact majeur sur le goût et la saveur des pommes de terre. La **gélatinisation de l'amidon** apparaît comme le phénomène majeur dans la libération des arômes de la pomme de terre ([Descours, 2013](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- La pomme de terre renferme des **polyphénols** dans la peau et dans la chair. Cependant, ils sont présents en plus grande quantité dans la peau ([Akyol, 2016](#)).
- La teneur en polyphénol varie d'une variété à l'autre. Une étude a mis en évidence que les pommes de terre de chair colorée étaient plus riches en composés phénoliques que les pommes de terre traditionnelles à chair jaune ([Rytel, 2014](#) ; [Ru, 2019](#)).
- **Les acides phénoliques** qui prédominent dans la pomme de terre sont l'acide chlorogénique et ses isomères, ce qui représente environ 90 % de la teneur en composés phénoliques totaux avant épluchage ([Rytel, 2014](#)).
- Le **flavonoïde** le plus abondant dans la pomme de terre est la **catéchine**, bien que la rutine, la quercétine et le kaempférol aient aussi été quantifiés ([Akyol, 2016](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La pomme de terre crue apporte en moyenne **80,50 kcal** pour 100 g, soit **341 kJ**.

Une pomme de terre pèse en moyenne 80 g lorsqu'elle est de petit calibre, 160 g lorsqu'elle est de calibre moyen et 320 g lorsqu'elle est de gros calibre.

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 pomme de terre crue (sans peau).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	79	69,80 - 83,90	-
Fibres	1,80	1,10 - 2,40	-
Glucides	16,20	NC - 18,20	6,23
<i>dont Sucres</i>	0,78	-	-
Lipides	0,18	0,08 - 0,50	0,26
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,038	0,026 - 0,058	0,19
Protéines	2,16	1,25 - 3,13	4,32

Sources

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

Zoom sur les glucides

- L'énergie de la pomme de terre crue lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 16,20 g pour 100 g.

- Cette quantité est supérieure à la moyenne des glucides dans les pomme de terre et tubercules : 12,96 g pour 100 g (et bien supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes crus : 4,45 g pour 100 g).
- Il s'agit majoritairement de l'amidon (15,40 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La pomme de terre crue renferme une quantité de fibres (1,80 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne présente dans les tubercules (3,04 g pour 100 g) et dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (2,16 g pour 100 g) est notable. Il est supérieur à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g) mais inférieure à celle présente dans les tubercules (2,66 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans la pomme de terre crue (0,18 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g) et celle présente dans les tubercules (5,47 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	14,30	4,95 - 16	1,79
Chlorure (mg)	50	-	6,25
Cuivre (mg)	0,079	0,0019 - 0,19	7,90
Fer (mg)	0,91	0,34 - 4,86	6,50
Iode (µg)	1,20	0,10 - 3	0,80
Magnésium (mg)	22	11,20 - 28,10	5,87
Manganèse (mg)	0,11	0,10 - 0,44	5,50
Phosphore (mg)	56,20	40,80 - 89,10	8,03
Potassium (mg)	418	325 - 506	20,90
Sélénium (µg)	22,90	0,27 - 43,60	41,64
Sodium (mg)	< 0,44	0,29 - 10,90	-
Zinc (mg)	0,35	0,18 - 0,49	3,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

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

- La pomme de terre crue est **riche en sélénium** car elle apporte l'équivalent de 41,64 % des VNR en sélénium, soit 22,90 µg pour 100 g.
- Elle est également **source de potassium** car elle apporte l'équivalent de 20,90 % des VNR en potassium, soit 418 mg pour 100 g.
- Elle apporte l'équivalent de 8,03 % des VNR en phosphore, soit 56,20 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	1	0 - 6	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,17	0 - 1	0,02
Vitamine B1 (mg)	0,068	0,033 - 0,095	6,18
Vitamine B2 (mg)	0,048	0,016 - à,12	3,43
Vitamine B3 (mg)	1,33	0,93 - 2,36	8,31
Vitamine B5 (mg)	0,34	0,25 - 0,38	5,67
Vitamine B6 (mg)	0,25	0,11 - 0,60	17,86
Vitamine B9 (µg)	26	9 - 57	13
Vitamine C (mg)	18,90	6 - 30	23,63
Vitamine E (mg)	0,055	0 - 0,19	0,46
Vitamine K1 (µg)	8,95	0,80 - 16	11,93

Sources

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

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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La pomme de terre crue est **source de :**

- **vitamine C** car elle apporte l'équivalent de 23,63 % des VNR en vitamine C, soit 18,90 mg pour 100 g ;
- **vitamine B6** car elle apporte l'équivalent de 17,86 % des VNR en vitamine B6, soit 0,25 mg pour 100 g.
- La pomme de terre crue renferme également une quantité notable de **vitamine B9** et de **vitamine K1**. Elle apporte l'équivalent de :
 - 13 % des VNR en vitamine B9, soit 26 µg pour 100 g ;
 - 11,93 % des VNR en vitamine K1, soit 8,95 µg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 9 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Acides Phénoliques (mg)	28,35	11,05 - 51,20
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	28,35	11,05 - 51,20
Polyphénols totaux	28,35	11,05 - 51,20

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
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 (pomme de terre crue)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la chromatographie, les **acides hydroxycinnamiques** (acide phénolique) sont les seuls polyphénols présents dans les composites de la pomme de terre crue, dont 94,29 % sont représentés par l'**acide 5-caféoylquinique**.

BOUILLIE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La pomme de terre bouillie apporte en moyenne **80,50 kcal** pour 100 g, soit **341 kJ**.

Une pomme de terre pèse en moyenne 80 g lorsqu'elle est de petit calibre, 160 g lorsqu'elle est de calibre moyen et 320 g lorsqu'elle est de gros calibre.

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 pomme de terre bouillie.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	79	69,80 - 83,90	-
Fibres	1,80	1,10 - 2,40	-
Glucides	16,20	NC - 18,20	6,23
<i>dont Sucres</i>	0,78	-	-
Lipides	0,18	0,08 - 0,50	0,26
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,038	0,026 - 0,058	0,19
Protéines	2,16	1,25 - 3,13	4,32

Sources

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

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- L'énergie de la pomme de terre bouillie lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 16,70 g pour 100 g.
- Cette quantité est largement supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes cuits : 4,85 g pour 100 g environ.
- Il s'agit majoritairement de l'amidon (15,80 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La pomme de terre bouillie renferme 1,80 g de fibres.
- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,80 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans la pomme de terre bouillie (0,34 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	14,30	4,95 - 16	1,79
Chlorure (mg)	50	-	6,25
Cuivre (mg)	0,079	0,0019 - 0,19	7,90
Fer (mg)	0,91	0,34 - 4,86	6,50
Iode (µg)	1,20	0,10 - 3	0,80
Magnésium (mg)	22	11,20 - 28,10	5,87
Manganèse (mg)	0,11	0,10 - 0,44	5,50
Phosphore (mg)	56,20	40,80 - 89,10	8,03

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	418	325 - 506	20,90
Sélénium (µg)	22,90	0,27 - 43,60	41,64
Sodium (mg)	< 0,44	0,29 - 10,90	-
Zinc (mg)	0,35	0,18 - 0,49	3,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Zinc (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La pomme de terre bouillie est **source de potassium** car elle apporte l'équivalent de 18,15 % des VNR en potassium, soit 363 mg pour 100 g.
- Elle apporte aussi l'équivalent de :
 - 7,63 % des VNR en chlorure, soit 61 mg pour 100 g ;
 - 7,60 % des VNR en cuivre, soit 0,076 mg pour 100 g ;
 - 5,31 % des VNR en phosphore, soit 37,20 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 5 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	1	0 - 6	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,17	0 - 1	0,02
Vitamine B1 (mg)	0,068	0,033 - 0,095	6,18
Vitamine B2 (mg)	0,048	0,016 - à,12	3,43
Vitamine B3 (mg)	1,33	0,93 - 2,36	8,31
Vitamine B5 (mg)	0,34	0,25 - 0,38	5,67
Vitamine B6 (mg)	0,25	0,11 - 0,60	17,86

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B9 (µg)	26	9 - 57	13
Vitamine C (mg)	18,90	6 - 30	23,63
Vitamine E (mg)	0,055	0 - 0,19	0,46
Vitamine K1 (µg)	8,95	0,80 - 16	11,93

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- La pomme de terre bouillie est **source de** :
 - **vitamine B6** car elle apporte l'équivalent de 24,29 % des VNR en vitamine B6, soit 0,34 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B9** car elle apporte l'équivalent de 15,55 % des VNR en vitamine B9, soit 31,10 µg pour 100 g.
- Elle renferme également une quantité notable de :
 - **vitamine B3** car elle apporte l'équivalent de 10,81 % des VNR en vitamine B3, soit 1,73 mg pour 100 g ;
 - **vitamine B5** car elle apporte l'équivalent de 9,50 % des VNR en vitamine B5, soit 0,57 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 8 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Acides Phénoliques (mg)	28,35	11,05 - 51,20
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	28,35	11,05 - 51,20
Polyphénols totaux	28,35	11,05 - 51,20

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
<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 (pomme de terre bouillie)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- D'après la chromatographie, les acides phénoliques sont les seuls polyphénols présents dans la pomme de terre bouillie, dont 64,05 % sont représentés par les **acides hydroxycinnamiques** et 35,95 % par les **acides hydroxybenzoïques**.

RÔTIE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La pomme de terre rôtie apporte en moyenne **89,40 kcal** pour 100 g, soit **379 kJ**.

Une pomme de terre pèse en moyenne 80 g lorsqu'elle est de petit calibre, 160 g lorsqu'elle est de calibre moyen et 320 g lorsqu'elle est de gros calibre.

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 pomme de terre rôtie/cuite au four.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	79	69,80 - 83,90	-
Fibres	1,80	1,10 - 2,40	-
Glucides	16,20	NC - 18,20	6,23
<i>dont Sucres</i>	0,78	-	-
Lipides	0,18	0,08 - 0,50	0,26
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,038	0,026 - 0,058	0,19
Protéines	2,16	1,25 - 3,13	4,32

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

- L'énergie de la pomme de terre rôtie lui provient essentiellement de ses glucides, à hauteur de 18,50 g pour 100 g.
- Cette quantité est largement supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes cuits : 4,85 g pour 100 g environ.
- Il s'agit majoritairement de l'amidon (17,30 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La pomme de terre rôtie renferme une quantité notable de fibres (2,20 g pour 100 g). Elle est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2,89 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (2,50 g pour 100 g) est notable. Il est supérieur à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (2 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides présente dans la pomme de terre rôtie (0,13 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits (0,53 g pour 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	14,30	4,95 - 16	1,79
Chlorure (mg)	50	-	6,25
Cuivre (mg)	0,079	0,0019 - 0,19	7,90
Fer (mg)	0,91	0,34 - 4,86	6,50
Iode (µg)	1,20	0,10 - 3	0,80
Magnésium (mg)	22	11,20 - 28,10	5,87
Manganèse (mg)	0,11	0,10 - 0,44	5,50
Phosphore (mg)	56,20	40,80 - 89,10	8,03
Potassium (mg)	418	325 - 506	20,90
Sélénium (µg)	22,90	0,27 - 43,60	41,64
Sodium (mg)	< 0,44	0,29 - 10,90	-
Zinc (mg)	0,35	0,18 - 0,49	3,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Iode (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Zinc (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La pomme de terre rôtie est **source de potassium** car elle apporte 26,75 % des VNR en potassium, soit 535 mg pour 100 g.
- Elle renferme aussi une quantité notable de **cuivre**, de **manganèse** et de **phosphore**. Elle apporte l'équivalent de :
 - 12 % des VNR en cuivre, soit 0,12 mg pour 100 g ;
 - 11 % des VNR en manganèse, soit 0,22 mg pour 100 g ;
 - 10 % des VNR en phosphore, soit 70 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	1	0 - 6	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,17	0 - 1	0,02
Vitamine B1 (mg)	0,068	0,033 - 0,095	6,18
Vitamine B2 (mg)	0,048	0,016 - à,12	3,43
Vitamine B3 (mg)	1,33	0,93 - 2,36	8,31
Vitamine B5 (mg)	0,34	0,25 - 0,38	5,67
Vitamine B6 (mg)	0,25	0,11 - 0,60	17,86
Vitamine B9 (µg)	26	9 - 57	13
Vitamine C (mg)	18,90	6 - 30	23,63
Vitamine E (mg)	0,055	0 - 0,19	0,46
Vitamine K1 (µg)	8,95	0,80 - 16	11,93

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- La pomme de terre rôtie est **source de vitamine B6** car elle apporte l'équivalent de 22,14 % des VNR en vitamine B6, soit 0,31 mg pour 100 g.
- Elle renferme une quantité notable de **vitamine B9** et de **vitamine C**. Elle apporte l'équivalent de :
 - 14 % des VNR en vitamine B9, soit 28 µg pour 100 g ;
 - 12 % des VNR en vitamine C, soit 9,60 mg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 9 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Acides Phénoliques (mg)	28,35	11,05 - 51,20
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	28,35	11,05 - 51,20

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	28,35	11,05 - 51,20

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
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 (pomme de terre rôtie au four, sans peau)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **acides hydroxycinnamiques**, sous-groupe des acides phénoliques, sont les seuls polyphénols présents dans la pomme de terre rôtie au four.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la pomme de terre crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA POMME DE TERRE CRUE

- **Riche en sélénium** (car 100 g de pomme de terre crue apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de pomme de terre crue apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de pomme de terre crue apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de pomme de terre crue apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POMME DE TERRE CRUE)

Du sélénium

- Le sélénium contribue :
 - à une spermatogénèse normale

- au maintien de cheveux normaux
- au maintien d'ongles normaux
- au fonctionnement normal du système immunitaire
- à une fonction thyroïdienne normale
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

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 BOUILLIE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la pomme de terre bouillie, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA POMME DE TERRE BOUILLIE

- **Source de potassium** (car 100 g de pomme de terre bouillie apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de pomme de terre bouillie apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 100 g de pomme de terre bouillie apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POMME DE TERRE BOUILLIE)

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

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.

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 RÔTIE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la pomme de terre rôtie, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA POMME DE TERRE RÔTIE

- **Source de potassium** (car 100 g de pomme de terre rôtie apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B6** (car 100 g de pomme de terre rôtie apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POMME DE TERRE RÔTIE)

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

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.

RÉFÉRENCES

- Akyol H, Riciputi Y, Capanoglu E, Fiorenza Caboni M, Verardo V. . Phenolic Compounds in the Potato and Its Byproducts: An Overview. *Int J Mol Sci.* 2016; 17(6): 835.
- Descours E, Hambleton A, Kurek M, Debeaufort F, Voilley A, Seuvre AM. Aroma behaviour during steam cooking within a potato starch-based model matrix. *Carbohydr Polym.* 2013;95(1):560-8.
- Lachman J, Hamouz K, Musilová J, Hejtmánková K, Kotíková Z, Pazderů K, Domkářová J, Pivec V, Cimr J. Effect of peeling and three cooking methods on the content of selected phytochemicals in potato tubers with various colour of flesh. *Food Chem.* 2013;138(2-3):1189-97.
- Liu S, Fu Y, Nian S. Buffering colour fluctuation of purple sweet potato anthocyanins to acidity variation by surfactants. *Food Chem.* 2014;162:16-21.
- 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)
- Pęksa A, Kita A, Kułakowska K, Aniołowska M, Hamouz K, Nemš A. The quality of protein of coloured fleshed potatoes. *Food Chem.* 2013;141(3):2960-6.
- 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.
- Romano, A., D'Amelia, V., Gallo, V., Palomba, S., Carputo, D. et Masi, P. Relations entre la composition, la microstructure et les performances de cuisson de six variétés de pommes de terre. *Recherche alimentaire internationale* . 2018;114:10–19.
- Ru W, Pang Y, Gan Y, Liu Q, Bao J. Composés phénoliques et activités antioxydantes des cultivars de pomme de terre à chair blanche, jaune, rouge et violette. *Antioxydants (Bâle)* . 2019;8(10):419.
- Rytel E, Tajner-Czopek A, Kita A, Aniołowska M, Kucharska AZ, Sokół-Łętowska A, Hamouz K. Teneur en polyphénols dans les pommes de terre à chair colorée et jaune pendant le traitement des dés. *Chimie alimentaire* . 2014 ; 161 : 224-9.
- Table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL (2020) – via le site internet www.anses.fr, consultée le ...