

FICHE NUTRITIONNELLE

POTIRON



Apport calorique

30,20 kcal pour 100 g

90,70 g Eau

2 g Fibres

5,66 g Glucides

330 mg Potassium

0,40 mg Vitamine B5

Produit cuit (rôti)



LE POTIRON EN BREF

Avec 30 calories (kcal) pour 100g, le potiron est riche en vitamine A et source de potassium. Originaire d'Amérique du Sud, le potiron est aujourd'hui cultivé dans tous les pays chauds ou tempérés. En France, les principales régions de production sont situées en Provence-Alpes-Côte d'Azur, suivie par Rhône-Alpes et Languedoc-Roussillon. Particulièrement disponible d'octobre à janvier, le potiron entier se conserve longtemps dans un endroit frais et sec, puis quelques jours dans le bac à légumes une fois entamé. Côté cuisine, le potiron se déguste cuit dans des préparations chaudes comme les soupes, les gratins ou froides, dans un flan ou une salade. Vous pouvez même utiliser sa chair cuite en pâtisserie pour de délicieuses tartes ou gâteaux aux saveurs automnales.

DESCRIPTION

- Le potiron (*Cucurbita maxima*) appartient à la **famille des Cucurbitaceae**.
- Le potiron est originaire des continents européens et américains ([Nishimura, 2014](#)), notamment dans les hauts plateaux de l'Amérique centrale et du Sud ([Kikuchi, 2014](#)).
- Ce fruit est aujourd'hui cultivé partout dans le monde ([Kikuchi, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'espèce *Cucurbita maxima* produit généralement des **fruits de 1 à 2 kg**, alors que certaines variétés de cette même espèce peuvent produire des fruits atteignant quelques centaines de kilogrammes. Il semblerait que ce soit certains facteurs tels que la photosynthèse ribulose-biphosphate carboxylase, les enzymes de la glycolyse et l'ATP synthase qui joueraient un rôle (positif ou négatif) sur la croissance du potiron ([Nakata, 2012](#)).
- **La couleur orange de la chair du fruit du potiron est due à la présence de caroténoïdes**. Dans l'espèce *Cucurbita maxima*, les caroténoïdes majoritairement présents sont la violaxanthine et la lutéine, qui produisent la couleur jaune orangé des fruits mûrs ([Nakkanong, 2012](#)).
- Le potiron est un fruit ferme lorsqu'il est cru, mais sa fermeté diminue avec la cuisson (à l'eau bouillante) ([Monalisa, 2020](#)). Ce changement est probablement dû à l'altération de la microstructure du légume (organisation cellulaire), entraînant la séparation des cellules et la perte d'eau ([Rinaldi, 2020](#)).
- Une étude a mis en évidence la présence de nombreux composés volatils responsables de l'arôme du potiron, les plus représentés faisant partie des familles des alcools, des aldéhydes et des cétones. Les différents composés mis en évidence justifient l'arôme plutôt « vert » de la courge ([Zhou, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- **Trois acides organiques ont été identifiés dans le potiron : l'acide citrique, l'acide malique et l'acide fumarique** ([Nawirska-Olszanska, 2014](#) ; [Zhou, 2017](#)). Leur concentration varie considérablement d'un cultivar à l'autre et diminue durant une période de stockage de 3 mois ([Nawirska-Olszanska, 2014](#)).
- **Le potiron contient des polyphénols et des caroténoïdes lui conférant une activité antioxydante**. Ces composés sont sensibles à la cuisson à l'eau ([Monalisa, 2020](#)).

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.

Dans la table Ciqua, les valeurs d'énergie sont calculées à partir des teneurs en lipides, protéines, glucides, fibres alimentaires, polyols, acides organiques et éthanol, chacun ayant une valeur énergétique spécifique.

Étant donné que le potiron cru est un aliment dans lequel la présence de polyols et/ou d'acides organiques est suspectée, Ciqua ne dispose pas de données de composition permettant de les quantifier, aucune valeur énergétique n'a donc été calculée.

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 potiron cru.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	91,6	-	-
Fibres	0,50	-	-
Glucides	3,50	-	1,35
<i>dont Sucres</i>	1,36	-	1,51
Lipides	0,10	-	0,14
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,052	-	0,26
Protéines	1	-	2

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

- Le potiron cru a une **faible teneur en sucres** (car 100 g de potiron cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)

- Le potiron cru apporte 3,50 g de glucides pour 100 g.
- Cette quantité est inférieure à la moyenne des glucides dans les légumes crus : 4,45 g pour 100 g environ.

Zoom sur les fibres

- Le potiron cru renferme une quantité de fibres (0,50 g pour 100 g) nettement inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1 g pour 100 g) est inférieur à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Le potiron cru **ne contient pas de matières grasses*** car il en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.
- La quantité de lipides présente dans le potiron cru (0,10 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g).

* Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	21	-	2,63
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,13	-	13
Fer (mg)	0,80	-	5,71
Iode (µg)	-	-	-
Magnésium (mg)	12	-	3,20
Manganèse (mg)	0,13	-	6,50
Phosphore (mg)	44	-	6,29
Potassium (mg)	340	-	17
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	1	-	-
Zinc (mg)	0,32	-	3,20

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	-	-

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

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le potiron cru est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 17 % des VNR en potassium, soit 340 mg pour 100 g.
- Il renferme une quantité notable de **cuivre** (0,13 mg pour 100 g), soit l'équivalent de 13 % des VNR en cuivre.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 7 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	3 100	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	516,67	-	64,58
Vitamine B1 (mg)	0,05	-	4,55
Vitamine B2 (mg)	0,11	-	7,86
Vitamine B3 (mg)	0,60	-	3,75
Vitamine B5 (mg)	0,30	-	5
Vitamine B6 (mg)	0,061	-	4,36
Vitamine B9 (µg)	16	-	8
Vitamine C (mg)	9	-	11,25
Vitamine E (mg)	1,06	-	8,83
Vitamine K1 (µg)	1,10	-	1,47

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le potiron cru est **riche en vitamine A** car il apporte l'équivalent de 64,58 % des VNR en vitamine A, soit 516,67 µg pour 100 g.
- Il apporte également une quantité notable de **vitamine C** : 9 mg pour 100 g, soit l'équivalent de 11,25 % des VNR en vitamine C.
- Le potiron cru apporte l'équivalent de :

- 8,83 % des VNR en vitamine E, soit 1,06 mg pour 100 g ;
- 8 % des VNR en vitamine B9, soit 16 µg 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
Flavonoïdes (mg)	1,63	1,63 - 1,63
<i>dont Flavones (mg)</i>	1,63	1,63 - 1,63
Lignanes (mg)	0,11	0 - 0,17
Polyphénols totaux	1,74	1,63 - 1,90

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
<i>dont Flavones</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **flavones**, sous-groupe des flavonoïdes, sont majoritairement présents dans les composites du potiron cru, représentant 93,66 % des polyphénols totaux identifiés.
- Le reste des polyphénols est représenté par les lignanes.

RÔTI

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 potiron rôti **a une faible valeur énergétique***. Il apporte en moyenne **30,20 kcal** pour 100 g, soit **127 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 potiron rôti.

* 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	90,70	-	-
Fibres	2	-	-
Glucides	5,66	-	2,18
<i>dont Sucres</i>	4,80	-	5,33
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	< 0,50	-	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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>	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- Le potiron rôti renferme 5,66 g de glucides pour 100 g.
- Cette quantité est supérieure à la moyenne des glucides dans les légumes cuits : 4,85 g pour 100 g environ.
- Il s'agit notamment du saccharose (2,20 g pour 100 g), du fructose (1,40 g pour 100 g) et du glucose (1,20 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le potiron rôti renferme 2 g de fibres pour 100 g.
- Cette quantité est égale à la quantité moyenne présente dans les légumes cuits.

Zoom sur les lipides

- Le potiron 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)	31	-	3,88
Chlorure (mg)	45,35	-	5,67
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,11	-	0,79
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	8,60	-	2,29
Manganèse (mg)	0,02	-	1
Phosphore (mg)	14	-	2

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Potassium (mg)	330	-	16,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,10	-	1

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le potiron rôti est **source de potassium** car il apporte l'équivalent de 16,50 % des VNR en potassium, soit 330 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5 860	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	976,67	-	122,08
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,56	-	3,50
Vitamine B5 (mg)	0,40	-	6,67
Vitamine B6 (mg)	0,02	-	1,43
Vitamine B9 (µg)	10	-	5
Vitamine C (mg)	< 0,50	-	-
Vitamine E (mg)	0,50	-	4,17
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le potiron rôti est **riche en vitamine A** car il apporte l'équivalent de 122,08 % des VNR en vitamine A, soit 976,67 µg pour 100 g.
- D'après les données de la table Ciquel 2020, le potiron rôti est le 4^{ème} légume qui renferme le plus de vitamine A, après la carotte (crue et cuit), le poivron rouge cuit et l'épinard cuit.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 7 % des VNR.

* Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POTIRON CRU

- **Sans matières grasses** (car 100 g de potiron cru n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de potiron cru n'apportent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de potiron cru apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de potiron cru apportent plus de 15 % des VNR)

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

De la vitamine A

- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

Du potassium

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

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ RÔTI

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 potiron rôti, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU POTIRON RÔTI

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de potiron rôti apportent moins de 40 kcal)
- **Riche en vitamine A** (car 100 g de potiron rôti apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de potiron rôti apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE POTIRON RÔTI)

De la vitamine A

- La vitamine A contribue :
 - au maintien d'une peau normale,
 - au maintien des muqueuses normales,
 - au maintien d'une vision normale,
 - au métabolisme normal du fer,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire.
- La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire.

Du potassium

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

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqqual 2020. Consultée le 10/09/2020 depuis le site internet Ciqqual <https://ciqual.anses.fr/>
- Kikuchi T, Ueda S, Kanazawa J, Naoe H, Yamada T, Tanaka R. Three new triterpene esters from pumpkin (*Cucurbita maxima*) seeds. *Molecules*. 2014 ;19(4):4802-13.
- Monalisa, K., Bhuiyan, J., Islam, M., Sayem, A. Boiling-induced changes on physicochemical, bioactive compounds, color, and texture properties of pumpkin (*Cucurbita maxima*). *Food Science and Technology International*, 2020;26(4):333-43
- Nakata Y, Taniguchi G, Takazaki S, Oda-Ueda N, Miyahara K, Ohshima Y. Comparative analysis of cells and proteins of pumpkin plants for the control of fruit size. *J Biosci Bioeng*. 2012 ;114(3):334-41.
- Nakkanong K, Yang JH, Zhang MF. Carotenoid accumulation and carotenogenic gene expression during fruit development in novel interspecific inbred squash lines and their parents. *J Agric Food Chem*. 2012 ;60(23):5936-44.
- Nawirska-Olszańska A, Biesiada A, Sokół-Łętowska A, Kucharska AZ. Characteristics of organic acids in the fruit of different pumpkin species. *Food Chem*. 2014 ;148:415-9.
- Nishimura M, Ohkawara T, Sato H, Takeda H, Nishihira J. Pumpkin Seed Oil Extracted From *Cucurbita maxima* Improves Urinary Disorder in Human Overactive Bladder. *J Tradit Complement Med*. 2014 ;4(1):72-4.
- 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)
- 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.
- Rinaldi M, Santi S, Paciulli M, Ganino T, Pellegrini N, Visconti A, Vitaglione P, Barbanti D, Chiavaro E. Comparison of physical, microstructural and antioxidative properties of pumpkin cubes cooked by conventional, vacuum cooking and sous vide methods. *J Sci Food Agric*. 2020;15.
- Zhou CL, Mi L, Hu XY, Zhu BH. Evaluation of three pumpkin species: correlation with physicochemical, antioxidant properties and classification using SPME-GC-MS and E-nose methods. *J Food Sci Technol*. 2017;54(10):3118-31