

FICHE NUTRITIONNELLE

ONION (RED)



Apport calorique

42,40 kcal pour 100 g

87,90 g Eau

2,10 g Fibres

7,55 g Glucides

220 mg Potassium

33,30 µg Vitamine B9

Cooked product (Sautéed)



DESCRIPTION

- Onion belongs to the **Alliaceae family**, genus *Allium*, species *cepa* ([Birlouez, 2016](#)).
- It is a biennial plant native to Central Asia.
- Red onions are harvested in summer when the stems are completely dried out and flattened to the ground ([Olsson, 2010](#)).
- There are **many varieties** of red onion, such as the Red Baron, the Brunswick red onion or the Roscoff pink onion. The latter benefits from the protected designation of origin (PDO) because it is produced in the north of Finistère ([Marchenay, 2005](#)), guaranteeing a certain level of quality ([Minker, 2012](#)).
- It can be eaten cooked or raw, in salads.

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- The red onion consists of a stem, root, bulb and skin (Green, 1991).
- The shape of the bulb of the red onion is round and slightly flattened, and the colour of its skin is red ([Abbey, 2005](#)).
- **Four polyphenols of the anthocyanin family** have been quantified in red onion, giving it its red colour ([Pérez-Gregorio, 2010](#)).
- Red onion provides a **sweet and mild flavour** due to its **higher carbohydrate content** than other types of onions ([Gennaro, 2002](#); [Jeong, 2009](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- According to a study on several onion cultivars, red onion has better oxidative capacity than yellow onion due to its **high polyphenol content** ([Mlcek, 2015](#)), especially in quercetin ([Pérez-Gregorio, 2010](#)). These phenolic compounds provide a **protective role against cancers and chronic diseases** ([Jin-Seong, 2009](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc.

Raw red onions are **low in energy***, providing an average of **36.30 calories (kcal) per 100 g**, i.e. 153 kJ. The size of the onion varies according to the cultivar, but on average it is considered that a large onion weighs about 100 g.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, minimum and maximum values, as well as the percentage of [Dietary Reference Values](#) (DRVs) for 100 g of raw red onion.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	90,30	-	-
Fibres	2,50	-	-
Glucides	5,63	-	2,17
<i>dont Sucres</i>	5,20	-	5,78
Lipides	0,40	-	0,57
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,14	-	0,70
Protéines	1,31	1,30 - NC	2,62

Sources

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

Zoom on carbohydrates

- Raw red onion provides a significant amount of carbohydrates (5.63 g per 100 g), higher than the average carbohydrate content in raw vegetables (4.45 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Raw red onion **is fat-free*** as it contains less than 0.5 g per 100 g.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

Zoom on fibres

- Raw red onion provides a significant amount of fibre (2.50 g per 100 g).
- This amount is slightly higher than the average quantity of fibre found in raw vegetables (2.43 g per 100 g).

Zoom on proteins

- The amount of protein in raw red onion (1.31 g per 100 g) is lower than the average protein content in raw vegetables (1.87 g per 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	22	-	2,75
Chlorure (mg)	20,70	-	2,59
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,19	-	1,36
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	9	-	2,40
Manganèse (mg)	0,12	-	6
Phosphore (mg)	29	-	4,14
Potassium (mg)	190	-	9,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,21	-	2,10

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (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
Chlorure (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
Cuivre (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
Fer (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
Iode (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
Magnésium (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
Manganèse (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
Phosphore (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
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)	-	-

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

Zoom on minerals and trace elements

- Raw red onion provides the equivalent of:
 - 9.50% of DRVs for potassium, i.e. 190 mg per 100 g;
 - 6% of DRVs for manganese, i.e. 0.12 mg per 100 g;
 - 5% of DRVs for copper, i.e. 0.05 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in quantities representing less than 5% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,029	-	2,64
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,18	-	1,13
Vitamine B5 (mg)	0,15	-	2,50
Vitamine B6 (mg)	0,049	-	3,50
Vitamine B9 (µg)	10,90	-	5,45
Vitamine C (mg)	4,09	-	5,11
Vitamine E (mg)	0,12	-	1
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitaïne 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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 2018)	-	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 (valeur issue des analyses Ciqua!-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on vitamins

- Raw red onion provides the equivalent of:

- 5.45% of DRVs for vitamin B9, i.e. 10.90 µg per 100 g;
- 5.11% of DRVs for vitamin C, i.e. 4.09 mg per 100 g.
- The amount of other vitamins represents less than 4% of DRVs.

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	135,71	67,20 - 403,48
<i>dont Flavonols (mg)</i>	128,51	58,20 - 394,48
<i>dont Anthocyanes (mg)</i>	9	9 - 9
Acides Phénoliques (mg)	2	2 - 2
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	2	2 - 2
Polyphénols totaux	139,51	69,20 - 405,48

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 Anthocyanes</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Acides Phénoliques	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i>	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie	-

Zoom on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- **Flavonols**, being part of the flavonoids, are predominantly present in raw red onion composites, representing

92.01% of the total polyphenols identified.

- Next come **anthocyanins**, which are also flavonoids, representing 6.54% of total polyphenols.
- **Hydroxybenzoic acids** represent only 1.45% of the total polyphenols.

SAUTÉÉD

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Sautéed red onion provides an average of **42.40 kcal per 100 g**, i.e. **179 kJ**. The size of the onion varies according to the cultivar, but on average a large onion is considered to weigh about 100 g.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, the minimum and maximum values and the percentage of the Dietary Reference Values (DRVs) for 100 g net of cooked red onion (sautéed/fried, without fat).

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	87,9	-	-
Fibres	2,10	-	-
Glucides	7,55	-	2,90
<i>dont Sucres</i>	6,70	-	7,44
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,69	NC - 1,7	3,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquál 2020 (valeur issue des analyses Ciquál-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciquál 2020 (valeur issue des analyses Ciquál-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Glucides	Ciquál 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 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
<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 on carbohydrates

- Sautéed red onion provides a higher amount of carbohydrates (7.55 g per 100 g) than the average quantity found in cooked vegetables (4.85 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Sautéed red onion **is fat-free*** as it contains less than 0.5 g per 100 g.

*Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods.

Zoom on fibres

- Sautéed red onion provides a significant amount of fibre (2.10 g per 100 g).
- This amount is below the average quantity found in cooked vegetables (2.89 g per 100 g).

Zoom on proteins

- The amount of protein in sautéed red onion (1.69 g per 100 g) is lower than the average quantity found in cooked vegetables (2 g per 100 g)

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	26	-	3,25
Chlorure (mg)	22,09	-	2,76

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Cuivre (mg)	0,07	-	7
Fer (mg)	0,26	-	1,86
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	10	-	2,67
Manganèse (mg)	0,15	-	7,50
Phosphore (mg)	33	-	4,71
Potassium (mg)	220	-	11
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,26	-	2,60

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-
Zinc (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

Zoom on minerals and trace elements

- Sautéed red onion contains a significant amount of **potassium** equivalent to 11% of DRVs, i.e. 220 mg per 100 g.
- It also provides the equivalent of:
 - 7.50% of DRVs for manganese, i.e. 0.15 mg per 100 g;
 - 7% of DRVs for copper, i.e. 0.07 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in quantities representing less than 5% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,031	-	2,82
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B3 (mg)	0,15	-	0,94
Vitamine B5 (mg)	0,19	-	3,17
Vitamine B6 (mg)	0,062	-	4,43
Vitamine B9 (µg)	33,30	-	16,65
Vitamine C (mg)	5,68	-	7,10
Vitamine E (mg)	< 0,50	-	-
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)	-	-	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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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	-	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 on vitamins

- When sautéed, red onion is a **source of vitamin B9** as it provides the equivalent of 16.65% of DRVs, i.e. 33.30 µg per 100 g.
- It also provides the equivalent of:
 - 7.10% of DRVs for vitamin C, i.e. 5.68 mg per 100 g;
 - 4.43% of DRVs for vitamin B6, i.e. 0.062 mg per 100 g.
- The amount of other vitamins represents less than 4% of DRVs.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ RAW

According to the definitions of nutrition claims as set out in Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims, and in view of the composition of raw red onion, the following claim may be used:

NUTRITION CLAIMS OF RAW RED ONION

- **Low in energy** (100 g of raw red onion provide less than 40 kcal)
- **Fat-free** (100 g of raw red onion contain less than 0.5 g of fat)

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SAUTÉÉD

According to the definitions of nutrition claims as set out in Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims, and in view of the composition of sautéed red onion, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF SAUTEED RED ONION

- **Source of vitamin B9** (100 g of sautéed red onion provide more than 15% of DRVs)
- **Fat-free** (100 g of sautéed red onion contain less than 0.5 g of fat)

HEALTH CLAIMS (FOR A CONSUMPTION OF 100 G OF SAUTÉED RED ONION)

Folates or vitamin B9

- Folates contribute to:
 - maternal tissue growth during pregnancy,
 - normal amino acid synthesis,
 - normal blood formation,
 - normal homocysteine metabolism,
 - normal psychological function,
 - normal function of the immune system,
 - reduction of tiredness and fatigue.
- Folates have a role in the process of cell division.

- Abbey L, Kanto RAL, Danquah O-A, Olympio NS. Characteristics and storage performance of eight onion cultivars. *Ghana Journal of Science*. 2005;40(1)
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 25/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Birlouez E. Garlic, onion, and other Alliaceae: Historical and cultural approach. *Phytothérapie*. 2016;14:141-8.
- Gennaro L, Leonardi C, Esposito F, Salucci M, Maiani G, Quaglia G, Fogliano V. Flavonoid and Carbohydrate Contents in Tropea Red Onions: Effects of Homelike Peeling and Storage. *J Agric Food Chem*. 2002;50(7):1904-10.
- Green GR, Hodges JL. Method of peeling onions by scalding and cutting. US Patent. 1991.
- Jeong C-H, Heo HJ, Choi SG, Shim K-H. Antioxidant and Anticancer Properties of Methanolic Extracts from Different Parts of White, Yellow, and Red Onion. *Science et biotechnologie alimentaires*. 2009;18(1):108-12.
- Jin-Seong M, Hee-Dae K, In-Jong Ha, Sun-Young L, Jong L, Sang-Dae L. Chemical Component of Red Onion (*Allium cepa* L.) according to Cultivars and Growing Areas. *Horticultural Science & Technology*. 2010;28(6):921-7.
- Marchenay P, Bérard L. Variétés, savoir-faire, usages alimentaires : les cultures légumières locales dans L'inventaire du patrimoine culinaire de la France. *Les légumes : un patrimoine à transmettre et à valoriser*. 2005:107-36.
- Minker C (2012). *Ail et autres alliés : un concentré de bienfaits pour votre santé, votre beauté et votre jardin*. Paris : Eyrolles, 158 p.
- Mlcek J, Valsikova M, Druzvikova H, Ryant P, Jurikova T, Sochor J, Borkovcova M. The antioxidant capacity and macroelement content of several onion cultivars. *Turk J Agric For*. 2015;39:999-1004.
- 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)
- Olsson M.E, Gustavsson K-E, Vagen IM. Quercetin and Isorhamnetin in Sweet and Red Cultivars of Onion (*Allium cepa* L.) at Harvest, after Field Curing, Heat Treatment, and Storage. *J. Agric. Food Chem*. 2010;58(4):2323-30.
- Pérez-Gregorio RM, García-Falcón MC, Simal-Gándara J, Rodrigues AS, PF Almeida A. Identification and quantification of flavonoids in traditional cultivars of red and white onions at harvest. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2010;23(6):592-8.
- 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.