

FICHE NUTRITIONNELLE

SHALLOT



Apport calorique

66,90 kcal pour 100 g

81,50 g Eau

2,90 g Fibres

12,30 g Glucides

0,09 mg Cuivre

270 mg Potassium

Cooked product



DESCRIPTION

- The shallot (*Allium ascalonicum*) belongs to the **Liliaceae family**.
- It is a **type of onion**, a botanical variety of the species *Allium cepa* ([Upadhyay, 2017](#)).
- Shallot is a **bulbous plant** used as a condiment ([Upadhyay, 2017](#)).
- It is a major part of the Asian diet ([Upadhyay, 2017](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- The bulb of shallots is darker in colour than that of **garlic** and has a stronger odour, correlated with its content of **sulphur compounds** ([Jalal, 2007](#)).
- Compared to onion, shallot also has a stronger odour due to the higher amount of sulphur compounds ([Arpornchayanon, 2019](#)) and has a richer, sweeter, and more powerful flavour ([Sun, 2019](#)).
- Comparing the **volatile compounds** present in onion and shallot, the main ones identified in both are dipropyldisulphide and allylpropyldisulphide. 2-Methyl-2-pentenal is found only in shallots. The latter is a compound with an **intense fruity aroma**, which may explain the differences in aromas between onion and shallot ([D'Auria, 2017](#)).
- In addition, the contents of **flavonoids** and S-(1-propenyl)-L-cysteine sulphide are higher in shallot than in onion, which explains the more prominent **pungent and bitter taste** of shallots ([Ariyanti, 2018](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- Shallots contain organic polysulphides, including **hydrogen sulphide**, which is gaining increasing attention for its **cardiovascular health benefits**. However, these organosulphides are reportedly **sensitive to heat and pH**. One study showed that freeze-drying retains the majority of organosulphides while autoclaving and boiling results in 95% loss ([Tocmo, 2014](#)).
- Shallots also contain **polyphenols**, including **flavonoids**, the main one being **quercetin** ([Farhadi, 2014](#)).
- A Thai study has also highlighted the presence in shallots of other **polyphenols**, in addition to quercetin, such as apigenin, gallic acid, kaempferol and tannic acid, which are thought to be responsible for their **antifungal properties** ([Patchawaran, 2017](#)).
- The presence of a steroidal saponin, Cepa2, with a structure identical to alliospiroside A saponin, has been identified in shallots. Cepa2 showed **cytotoxic properties** against **cancerous P3U1 cells** ([Abdelrahman, 2017](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Raw shallots provide on average **63.60 calories (kcal)** for 100 g, i.e. **269 kJ**. One shallot weighs on average 25 g, which represents an energy intake of approximately 15.90 kcal.

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) per 100 g net of raw shallots.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	82,30	79,80 - NC	-
Fibres	2,60	2,20 - 3,20	-
Glucides	12,20	-	0,23
<i>dont Sucres</i>	3,30	NC - 4,10	0,18
Lipides	< 0,50	0,10 - 4,10	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	0 - 0,60	-
Protéines	1,81	1,40 - 2,50	0,18

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	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 on carbohydrates

- The carbohydrate content of raw shallots (12.20 g per 100 g) is significantly higher than the average amount found in raw vegetables (4.45 g per 100 g).
- They are mainly in the form of sucrose (1.40 g per 100 g), fructose (0.80 g per 100 g), maltose (0.60 g per 100 g) and glucose (0.50 g per 100 g).
- Raw shallots **are low in sugar*** (3.30 g per 100 g) as they contain no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- Raw shallots contain a significant amount of fibres, i.e. 2.60 g per 100 g.
- This is higher than the average quantity found in raw vegetables (2.43 g per 100 g).

Zoom on proteins

- The protein content of raw shallots (1.81 g per 100 g) is slightly lower than the average for raw vegetables (1.87 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Raw shallots **are fat-free*** as they contain 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.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	9,50	NC - 37	0,06
Chlorure (mg)	27	-	0,17
Cuivre (mg)	0,07	NC - 0,088	0,35
Fer (mg)	0,12	NC - 1,20	0,04
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	7,50	NC - 21	0,10
Manganèse (mg)	0,08	NC - 0,29	0,20
Phosphore (mg)	46	NC - 60	0,33
Potassium (mg)	220	NC - 334	0,55
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	5	NC - 12	-
Zinc (mg)	0,20	NC - 0,40	0,10

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (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
Potassium (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
Sélénium (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
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-

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

Zoom on minerals and trace elements

- Raw shallots contain a significant amount of **potassium**, as they provide the equivalent of 11% of DRVs, i.e. 220 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in quantities representing less than 8% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	< 5	0 - NC	-
Équivalent Vitamine A (µg)	< 0,83	0 - NC	-
Vitamine B1 (mg)	0,036	NC - 0,06	0,16
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,02	-
Vitamine B3 (mg)	0,20	-	0,06
Vitamine B5 (mg)	0,19	NC - 0,29	0,16
Vitamine B6 (mg)	0,10	NC - 0,35	0,36
Vitamine B9 (µg)	10,20	NC - 34	0,26
Vitamine C (mg)	8	-	0,50
Vitamine E (mg)	< 0,08	0,04 - 0,26	-
Vitamine K1 (µg)	< 0,80	-	-

Sources

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B1 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	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 on vitamins

- Raw shallots contain a significant amount of vitamin C, equivalent to 10% of DRVs, i.e. 8 mg per 100 g.
 - The second best represented vitamin is vitamin B6 with a content equivalent to 7.14% of DRVs, i.e. 0.10 mg per 100 g.
 - The other vitamins represent less than 6% of DRVs.
- * Calculation made: Beta Carotene / 6 + retinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	112,22	112,22 - 112,22
<i>dont Flavonols (mg)</i>	112,22	112,22 - 112,22
Acides Phénoliques (mg)	1	1 - 1
<i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i>	1	1 - 1
Polyphénols totaux	113,22	113,22 - 113,22

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	-
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.
- Raw shallots contain a significant amount of total polyphenols according to the chromatographic analysis method.
- They are essentially made up of **flavonols**, from the flavonoid family.

SAUTÉED

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Sautéed shallots (without fat) provide on average **66.90 calories (kcal)** for 100 g, i.e. **282 kJ**. One shallot weighs on average 25 g, which represents an energy intake of approximately 16.73 kcal.

COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, minimum and maximum values, as well as the percentage of the Dietary Reference Values (DRVs) per 100 g net of sautéed/fried shallots without fat.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	81,50	-	-
Fibres	2,90	-	-
Glucides	12,30	-	0,24
<i>dont Sucres</i>	3,80	-	0,21
Lipides	0,40	-	0,03
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,12	-	0,03
Protéines	2	-	0,20

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
<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

- The carbohydrate content of sautéed shallots (12.30 g per 100 g) is well above the average amount found in cooked vegetables (4.85 g per 100 g).
- They are mainly in the form of sucrose (1.90 g per 100 g), fructose (1.40 g per 100 g) and glucose (0.50 g per 100 g).
- Cooked shallots **are low in sugar*** (3.80 g per 100 g) as they contain no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- They contain a significant quantity of fibre, i.e. 2.90 g per 100 g.
- This amount is equivalent to the average quantity found in cooked vegetables (2.89 g per 100 g).

Zoom on proteins

- The protein content (2 g per 100 g) is equivalent to the average amount found in cooked vegetables (2 g per 100 g).

Zoom on lipids

- The amount of fat (0.40 g per 100 g) in sautéed shallots is lower than the average quantity found in cooked vegetables (0.52 g per 100 g).
- Cooked shallots **are fat-free*** as they contain 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.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	22	-	0,14
Chlorure (mg)	26	-	0,16
Cuivre (mg)	0,09	-	0,45
Fer (mg)	0,25	-	0,09
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	11	-	0,15
Manganèse (mg)	0,12	-	0,30
Phosphore (mg)	48	-	0,34
Potassium (mg)	270	-	0,68
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Zinc (mg)	0,27	-	0,14

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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 on minerals and trace elements

- Sautéed shallots contain a significant amount of **potassium** and **copper**. They provide the equivalent of:
 - 13.50% of DRVs for potassium, i.e. 270 mg per 100 g;
 - 9% of DRVs for copper, i.e. 0.09 mg per 100 g.
 - The other minerals and trace elements are present in quantities representing less than 7% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	5,29	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	0,88	-	0,01
Vitamine B1 (mg)	0,032	-	0,15
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,59	-	0,18
Vitamine B5 (mg)	0,23	-	0,19
Vitamine B6 (mg)	0,10	-	0,36
Vitamine B9 (µg)	-	-	-
Vitamine C (mg)	0,84	-	0,05
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
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)	-	-
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 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (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
Vitamine B3 (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
Vitamine B5 (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
Vitamine B6 (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
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (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
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 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom on vitamins

- Vitamin B6 is the best represented vitamin in sautéed shallots with a content equivalent to 7.14% of DRVs, i.e. 0.10 mg per 100 g.

- The quantity of other vitamins represents less than 4% of DRVs.

* Calculation made: Beta-Carotene / 6 + retinol

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 shallots, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF RAW SHALLOT

- **Low in sugar** (100 g of raw shallot contain no more than 5 g of sugars)
- **Fat-free** (100 g of raw shallot contain no more than 0.5 g of fat)

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SAUTÉED

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 cooked shallots, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF COOKED SHALLOTS

- **Low in sugar** (100 g of cooked shallots contain no more than 5 g of sugars)
- **Fat-free** (100 g of cooked shallots contain no more than 0.5 g of fat)

- Abdelrahman M, Mahmoud HYAH, El-Sayed M, Tanaka S, Tran LS. Isolation and characterization of Cepa2, a natural alliospiroside A, from shallot (*Allium cepa* L. *Aggregatum* group) with anticancer activity. *Plant Physiol Biochem.* 2017;116:167-73.
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 07/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ariyanti NA, Torikai K, Kirana RP, Hirata S, Sulistyaningsih E, Ito S, Yamauchi N, Kobayashi N, Shigyo M. Comparative Study on Phytochemical Variations in Japanese FI Varieties of Bulb Onions and South-East Asian Shallot Landraces. *The Horticulture Journal.* 2018;87(1):63-72.
- Arpornchayanon W, Klinprung S, Chansakaow S, Hanprasertpong N, Chaiyasate S, Tokuda M, Tamura H. Antiallergic activities of shallot (*Allium ascalonicum* L.) and its therapeutic effects in allergic rhinitis. *Asian Pac J Allergy Immunol.* 2019.
- D'Auria M, Racioppi R. HS-SPME-GC-MS Analysis of onion (*Allium cepa* L.) and shallot (*Allium ascalonicum* L.). *Food Research.* 2017;1(5):161-5.
- Farhadi L, Mohammadi-Motlagh HR, Seyfi P, Mostafaie A. Low Concentrations of Flavonoid – Rich Fraction of Shallot Extract Induce Delayed – Type Hypersensitivity and TH1 Cytokine IFN γ Expression in BALB/c Mice. *Int J Mol Cell Med.* 2014;3(1):16-25.
- Jalal R, Bagheri SM, Moghimi A, Rasuli MB. Hypoglycemic effect of aqueous shallot and garlic extracts in rats with fructose-induced insulin resistance. *J Clin Biochem Nutr.* 2007 Nov;41(3):218-23
- 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)
- Patcharawan Sittisart, Siriporn Yossan, Poonsuk Prasertsan. Antifungal property of chili, shallot and garlic extracts against pathogenic fungi, *Phomopsis* spp., isolated from infected leaves of para rubber (*Hevea brasiliensis* Muell. Arg.). *Agriculture and Nature Resources.* 2017; 51(6):485-491.
- 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.
- Sun W, Shahrajabian MH, Cheng Q. The insight and survey on medicinal properties and nutritive components of Shallot. *Journal of Medicinal Plants Research.* 2019;13(18):452-457.
- Tocmo R, Lin Y, Huang D. Effect of Processing Conditions on the Organosulfides of Shallot (*Allium cepa* L. *Aggregatum* Group). *J Agric Food Chem.* 2014 Jun 11;62(23):5296-304.
- Upadhyay RK. Nutritional and therapeutic potential of *Allium* vegetables. *J Nutr Ther.* 2017;6:18-37.