

FICHE NUTRITIONNELLE

SPRING ONION



Apport calorique

27,60 kcal pour 100 g

91,20 g Eau

3,10 g Fibres

3,56 g Glucides

0,36 mg Manganèse

260 mg Potassium

Cooked product (sautéed)



DESCRIPTION

- The onion belongs to the **Alliaceae family**, genus *Allium*, species *cepa*. It is a biennial plant of Central Asian origin ([Birlouez, 2016](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- The spring onion consists of a stem, root, bulb and skin ([Green, 1978](#)).
- There are many varieties of onion, differing in colour and stage of ripening.
- **The spring onion is a spring vegetable** and is eaten at the beginning of its formation.
- It can be eaten raw or cooked. It adds a sweet note to salads.
- The skin of the spring onion is white and the stems are green.
- The growth of spring onions and the size of their bulbs increase proportionally with the increase in cultivation temperature ([Ikeda, 2019](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- Spring onion contains a **significant amount of flavonoids** (including quercetin), polyphenols with antioxidant properties ([Aslam, 2017](#)).
- One study showed that extracts of spring onion were effective in the **treatment of cardiovascular disease, obesity, high cholesterol, type 2 diabetes and hypertension**. Thanks to their thiosulphate content, hypocholesterolemic, hypolipidemic, antihypertensive, antidiabetic, antithrombotic and antihyperhomocysteinemic effects are found ([Lanzotti, 2006](#); [Corzo-Martínez, 2007](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

SAUTÉÉD

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Sautéed spring onion is **low in energy***, as it provides an average of **27.60 calories (kcal)** per 100 g, i.e. **115 kJ**.
COMPOSITION TABLES

For each nutrient, the tables provide information on the content, the minimum and maximum values, as well as the percentage of the [Dietary Reference Values](#) (DRVs) for 100 g net of sautéed/fried fresh spring onions, without fat.

*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	91,20	-	-
Fibres	3,10	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Glucides	3,56	-	1,37
<i>dont Sucres</i>	2,80	-	3,11
Lipides	0,30	-	0,43
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,09	-	0,45
Protéines	1,13	1,10 - NC	2,26

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

- It provides a quantity of carbohydrates (3.56 g per 100 g) that is lower than the average amount found in cooked vegetables (4.85 g per 100 g).
- These are mainly fructose (1.60 g per 100 g), glucose (0.90 g per 100 g) and sucrose (0.30 g per 100 g).

- Sautéed spring onion **is low in sugar*** (0.99 g per 100 g) as it contains no more than 5 g per 100 g.

Zoom on fibres

- Sautéed spring onions are a **source of fibre*** as they provide more than 3 g of fibre per 100 g, i.e. 3.10 g per 100 g.
- This amount is higher than the average quantity found in cooked vegetables (2.89 g per 100 g).

Zoom on proteins

- The amount of protein in sautéed spring onion (1.13 g per 100 g) is lower than the average quantity found in cooked vegetables (2 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Sautéed spring 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.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	55	-	6,88
Chlorure (mg)	28,60	-	3,58
Cuivre (mg)	0,03	-	3
Fer (mg)	0,85	-	6,07
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	11	-	2,93
Manganèse (mg)	0,36	-	18
Phosphore (mg)	26	-	3,71
Potassium (mg)	260	-	13
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)	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 spring onions are a **source of manganese** with an amount of 0.36 mg per 100 g, representing 18% of DRVs.
- They also provide a significant amount of **potassium**, equivalent to 13% of DRVs, i.e. 260 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)	137	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	22,83	-	2,85
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,41	-	2,56
Vitamine B5 (mg)	0,14	-	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,074	-	5,29
Vitamine B9 (µg)	40,50	-	20,25
Vitamine C (mg)	7,38	-	9,23
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
Vitamine K1 (µg)	4,03	-	5,37

Sources

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

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 (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

- Sautéed spring onions are a **source of vitamin B9** as they provide the equivalent of 20.25% of DRVs, i.e. 40.50

µg per 100 g.

- Sautéed spring onion also provides the equivalent of:
 - 9.23% of DRVs for vitamin C, i.e. 7.38 mg per 100 g;
 - 5.37% of DRVs for vitamin K1, i.e. 4.03 mg per 100 g;
 - 5.29% of DRVs for vitamin B6, i.e. 0.074 mg per 100 g.
- The amount of other vitamins represents less than 3% of DRVs.

*Calculation made: Beta Carotene / 6 + retinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

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 sautéed/fried spring onion without fat, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF SAUTEED SPRING ONION

- **Low in energy** (100 g of sautéed spring onions provide less than 40 kcal)
- **Low in sugar** (100 g of sautéed spring onions contain no more than 5 g of sugars)
- **Fat-free** (100 g of sautéed spring onions contain no more than 0.5 g of fat)
- **Source of fibre** (100 g of sautéed spring onions provide over 3 g of fibre)
- **Source of vitamin B9** (100 g of sautéed spring onions provide more than 15% of DRVs)
- **Source of manganese** (100 g of sautéed spring onions provide more than 15% of DRVs)

HEALTH CLAIMS (FOR A CONSUMPTION OF 100 G OF SAUTÉED SPRING ONIONS)

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.

Manganese

- Manganese contributes to:
 - normal energy-yielding metabolism,
 - maintenance of normal bones,

- normal formation of connective tissues,
- protection of cells from oxidative stress.

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 27/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Aslam Z, Akhtar S, Imran M, Nadeem M, Gilani S, Elnasha M, Ahmed E. Antioxidant activity, anti-Inflammatory activities, anti-cancer and chemical composition of spring onion (*Allium Fistulosum*) extracts. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2017;8(2):1880-90.
- Birlouez E. Garlic, onion, and other Alliaceae: Historical and cultural approach. *Phytothérapie*. 2016;14: 141.
- Corzo-Martínez M, Corzo N, Villamiel M. Biological properties of onions and garlic. *Trends in Food Science & Technology*. 2007;18(12):609-25.
- Green GR, Hodges JL. Method of peeling onions by scalding and cutting. US Patent 1978.
- Ikeda H, Kinoshita T, Yamamoto T, Yamasaki A. Sowing time and temperature influence bulb development in spring-sown onion (*Allium cepa* L.). *Scientia Horticulturae*. 2019;244:242-8.
- Lanzotti V. The analysis of onion and garlic. *J Chromatogr A*. 2016;1112(1-2):3-22.
- 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.
- Table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL (2020) – via le site internet www.anses.fr, consultée le ...