

FICHE NUTRITIONNELLE

TOMATE CERISE



Apport calorique

33,70 kcal pour 100 g

90,10 g Eau

1,20 g Fibres

5,62 g Glucides

330 mg Potassium

21,80 mg Vitamine C

Produit cru



LA TOMATE CERISE EN BREF

Avec 34 calories (kcal) pour 100g, la tomate cerise est source de pro-vitamine A, de vitamine C et de potassium. Elle contient des teneurs intéressantes en lycopène et flavonols aux propriétés antioxydantes. Originaires d'Amérique du Sud, elles sont aujourd'hui principalement produites dans la région PACA en France. Elles se récoltent de d'avril à août et se conservent 3 à 4 jours à température ambiante. Sucrées et légèrement acides, les tomates cerises se consomment crues en apéritif ou en salade, ou cuites légèrement rôties.

DESCRIPTION

- La tomate cerise appartient à la famille des Solanaceae, du genre *Solanum*, espèce *Solanum lycopersicum* esculentum M.
- Ce fruit a été créé en **Israël** dans les années 1980 ([Wexler, 2016](#)). D'abord connu comme plante ornementale, sa culture **s'est répandue en France au XIXe siècle** ([Klorane Botanical Foundation, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- De forme ronde ou olivaire, la tomate cerise ne dépasse pas un diamètre de 3 à 4 cm.
- Lors de son développement, les **pigments** responsables de sa couleur sont majoritairement les **chlorophylles a et b**. À maturité, les niveaux de chlorophylles diminuent fortement tandis que la **proportion** relative de **violaxanthine, lutéine, β -carotène, lycopène, anthéroxanthine et zéaxanthine** est jusqu'à **9 fois plus élevée** ([Carrari, 2006](#)).
- Sa teneur en glucose, fructose et sucrose, mais aussi en acides organiques tels que l'acide citrique et l'acide malique, lui confère un **goût à la fois sucré et légèrement acide** qui la rend très appréciée ([Zhao, 2016](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- La tomate cerise présente des quantités intéressantes de **flavonols**, dont la rutine, le kaempférol rutinoside et la naringénine chalcone (NC), ce qui lui confère des **propriétés antioxydantes et modulatrices au niveau cellulaire**. Par ailleurs, la rutine possède des propriétés **anti-carcinogènes, antimicrobiennes, anti-inflammatoires et protège contre les maladies cardiaques**. Le kaempférol rutinoside peut être utilisé pour la cicatrisation des plaies et la NC, principal composant actif de la peau de tomate, il a une activité **antiallergique** ([Wang, 2018](#)).
- De nombreux chercheurs se sont également intéressés aux effets bénéfiques de la tomate dans la prévention du cancer grâce à ses **composés bioactifs**, dont les caroténoïdes. Une étude de cohorte de suivi sur 6 ans a montré que la consommation de tomate cerise était associée à un **risque moindre de cancer de la prostate** grâce à une présence importante de lycopène entre 7,8 et 18,1 mg pour 100 g ([Willett, 1995](#)). Une méta-analyse a confirmé qu'une **consommation plus élevée de β -carotène, α -carotène, lycopène, β -cryptoxanthine, lutéine et zéaxanthine réduisait le risque de cancer de l'œsophage** ([Ge, 2013](#)).

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 tomate cerise crue a une **faible valeur énergétique***. Elle apporte en moyenne **33,70 calories (kcal)** pour 100 g, soit **142 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 tomates cerises crues (excepté le tableau des polyphénols qui porte sur la tomate crue – variété inconnue).

* 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	90,1	-	-
Fibres	1,20	-	-
Glucides	5,62	-	2,16
<i>dont Sucres</i>	4,70	-	5,22
Lipides	< 0,50	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	1,31	-	2,62

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	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La tomate cerise crue renferme une quantité de glucides (5,62 g pour 100 g) supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus : 4,45 g pour 100 g environ.
- Il s'agit essentiellement du fructose (2,50 g pour 100 g) et du glucose (2,30 g pour 100 g).
- La tomate cerise renferme moins de 5 g de sucres pour 100 g, elle a donc une **faible teneur en sucres***.

Zoom sur les fibres

- La tomate cerise crue apporte 1,20 g de fibres pour 100 g.
- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Sa teneur en protéines (1,31 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- Sa teneur en lipides est inférieure à 0,5 g pour 100 g, la tomate cerise est donc **sans matières grasses***.

* 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)	6,60	-	0,83
Chlorure (mg)	52,27	-	6,53
Cuivre (mg)	0,05	-	5
Fer (mg)	0,37	-	2,64
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	11	-	2,93
Manganèse (mg)	0,16	-	8
Phosphore (mg)	31	-	4,43
Potassium (mg)	330	-	16,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	< 5	-	-
Zinc (mg)	0,18	-	1,80

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)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La tomate cerise crue est **source de potassium*** car elle apporte l'équivalent de 16,50 % des VNR en potassium, soit 330 mg pour 100 g.
- Elle apporte également l'équivalent de 8 % des VNR en manganèse, soit 0,16 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 7 % des VNR.

* 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.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	1 360	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	226,66	-	28,33
Vitamine B1 (mg)	0,048	-	4,36
Vitamine B2 (mg)	0,018	-	1,29
Vitamine B3 (mg)	0,92	-	5,75
Vitamine B5 (mg)	0,079	-	1,32
Vitamine B6 (mg)	0,096	-	6,86
Vitamine B9 (µg)	17,60	-	8,80
Vitamine C (mg)	21,80	-	27,25
Vitamine E (mg)	0,40	NC - 1,22	3,33
Vitamine K1 (µg)	2,83	-	3,77

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-

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)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	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 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La tomate cerise crue est **source de** :

- **vitamine A** car elle apporte l'équivalent de 28,33 % des VNR en vitamine A, soit 226,66 µg pour 100 g ;
- **vitamine C** car elle apporte l'équivalent de 27,25 % des VNR en vitamine C, soit 21,80 mg pour 100 g.
- Elle apporte l'équivalent de 8,80 % des VNR en vitamine B9, soit 17,60 µg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 7 % des VNR.

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Flavonoïdes (mg)	0,95	-
<i>dont Flavonols (mg)</i>	0,74	-
<i>dont Flavanones (mg)</i>	0,12	-
<i>dont Dihydrochalcones (mg)</i>	0,097	-
Acides Phénoliques (mg)	2,32	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques (mg)</i>	2,32	-
Polyphénols totaux	3,27	-

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Flavonoïdes	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Flavonols</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Flavanones</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Dihydrochalcones</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-
Acides Phénoliques	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-
<i>dont Acides Hydroxycinnamiques</i>	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Etude CTIFL-Aprifel 2017-2018 Méthode utilisée : chromatographie	-

Zoom sur les polyphénols (pour la tomate crue – variété inconnue)

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les **acides hydroxycinnamiques**, sous-groupe des acides phénoliques, sont les polyphénols majoritairement présents dans la tomate crue, représentant 71,02 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavonols**, sous-groupe des flavonoïdes, qui représentent 22,49 % des polyphénols totaux.
- Les **flavanones** et les **dihydrochalcones** (sous-groupe des flavonoïdes) sont présents en moindre quantité. Ils représentent respectivement 3,54 % et 2,96 % des polyphénols totaux.

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 tomate cerise crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA TOMATE CERISE CRUE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de tomates cerises crues apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de tomates cerises crues apportent moins de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de tomates cerises crues apportent moins de 0,5 g de lipides)
- **Source de vitamine A** (car 100 g de tomates cerises crues apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine C** (car 100 g de tomates cerises crues apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de tomates cerises crues apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE TOMATES CERISES CRUES)

De la vitamine A

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

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.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqqual 2020. Consultée le 14/09/2020 depuis le site internet Ciqqual <https://ciqual.anses.fr/>
- Carrari F, Baxter C, Usadel B, Urbanczyk-Wochniak E, Zantor MI, Nunes-Nesi A, Nikiforova V, et al. Integrated Analysis of Metabolite and Transcript Levels Reveals the Metabolic Shifts That Underlie Tomato Fruit Development and Highlight Regulatory Aspects of Metabolic Network Behavior. *Plant Physiology*. 2006;142(4):1380-96.
- Ge XX, Xing MY, Yu LF, Shen P. Carotenoid Intake and Esophageal Cancer Risk: A Meta-Analysis. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*. 2013;14(3):1911-18.
- Klorane Botanical Foundation La Tomate cerise [en ligne] [consulté le 21/01/2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.kloranebotanical.foundation/fr/la-tomate-cerise>
- 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.
- Wang S, Chu Z, Jia R, Dan F, Shen X, Li Y, Ding X. SIMYB12 Regulates Flavonol Synthesis in Three Different Cherry Tomato Varieties. *Scientific Reports*. 2018;8(1):1-12.
- Wexler A. Seeding Controversy: Did Israel Invent the Cherry Tomato? *Gastronomica: The Journal of Critical Food Studies*. 2016;16(2):1-11.
- Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61 (6 Suppl):1402S-1406S.
- Zhao J, Xu Y, Ding Q, Huang X, Zhang Y, Zou Z, Li M, Cui L, Zhang J. Association Mapping of Main Tomato Fruit Sugars and Organic Acids. *Frontiers in Plant Science*. 2016;7: 1286