

FICHE NUTRITIONNELLE

TURNIP



Apport calorique

21,10 kcal pour 100 g

94,20 g Eau

2,10 g Fibres

3,23 g Glucides

170 mg Potassium

17,10 µg Vitamine B9

Cooked product (boiled)



DESCRIPTION

- **Turnip** (*Brassica rapa*) belongs to the **Brassicaceae** (cruciferous) family.
- Among the various *Brassica* species, turnip is one of the first to have been cultivated ([Guo, 2014](#)).

PHYSICAL AND ORGANOLEPTIC CHARACTERISTICS

- **Glucosinolates** are secondary metabolites found in **cruciferous plants**. They are important for the defence of the plant and are characteristic of the **aroma of vegetables** belonging to this family ([Lee, 2013](#)).
- In particular, the degradation compounds of **glucosinolates**, including isothiocyanate, are thought to be linked to the **bitterness** of turnip ([Paul, 2018](#)).
- The **volatiles** of turnips are mainly terpenes, esters, aldehydes and ketones ([Paul, 2018](#)).

COMPOSITION CHARACTERISTICS (EXCLUDING MACRONUTRIENTS, VITAMINS AND MINERALS)

- **Glucosinolates** GLS and **isothiocyanates** (mainly 2-phenylethyl, 4-pentenyl and 3-butenyl derivatives) are the main constituents of turnip. **Flavonoids**, **phenolic acids**, **indoles** and volatile compounds are concomitant in this plant ([Paul, 2018](#)).
- Researchers analysed the leaves and tubers of sixteen turnips for their GLS composition. Thirteen GLSs were identified, eight of which were aliphatic, four indolic and one aromatic. 3-Butenyl GLS prevailed in both plant organs, while 2-hydroxy-3-butenyl GLS and 2-phenylethyl GLS were present in high amounts in tubers ([Klopsch, 2017](#)).
- Frequent consumption of **cruciferous vegetables** such as broccoli, cauliflower, cabbage, radishes, turnips and kale is thought to reduce the risk of developing chronic conditions, including **cardiovascular disease** and to protect against cancer, stroke and diabetes. These effects are thought to be due to the **antioxidant properties** of the compounds they contain and in particular the **vitamins C and E**, **carotenoids** and **phenolic compounds** ([Ghanad, 2020](#)).
- 2-phenylethyl isothiocyanate, phenylpropionitrile, brassicaphenanthrene A, 6-paradol and trans-6-shogaol are thought to be responsible for the **anti-cancer properties** of turnip ([Paul, 2018](#)).
- Arvelexin, an indole derivative of turnip, has been reported with various **anti-inflammatory, anti-hypertensive and hypo-lipidemic effects** ([Paul, 2018](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

RAW

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Raw turnip is **low in energy*** as it provides an average of **26.20 calories (kcal) per 100 g**, i.e. **110 kJ**. A turnip weighs on average 150 to 250 g, representing an energy intake of 39.30 to 65.50 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 peeled, raw turnip (except for the polyphenol table, which is for raw turnip).

* 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	91,9	91,70 - 92,40	-
Fibres	1,90	1,80 - 2,10	-
Glucides	4,70	-	1,81
<i>dont Sucres</i>	3,80	-	4,22
Lipides	0,10	-	0,14
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,011	-	0,06
Protéines	0,76	0,63 - 0,90	1,52

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 on carbohydrates

- The carbohydrate content of raw turnip (4.70 g per 100 g) is slightly higher than the

average carbohydrate content in raw vegetables (4.45 g per 100 g).

Zoom on fibres

- Its fibre content (1.90 g per 100 g) is lower than the average fibre content in raw vegetables (2.43 g per 100 g)

Zoom on proteins

- Raw turnip provides a lower amount of protein (0.76 g per 100 g) than the average for this macronutrient in raw vegetables (1.87 g per 100 g).

Zoom on lipids

- Raw turnip provides less fat (0.10 g per 100 g) than the average amount found in raw vegetables (0.56 g per 100 g).

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	40	30 - 65	5
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,063	0,04 - 0,085	6,30
Fer (mg)	0,40	0,23 - 1,50	2,86
Iode (µg)	0,50	0,35 - 0,70	0,33
Magnésium (mg)	9,50	6,80 - 11	2,53
Manganèse (mg)	0,10	0,068 - 0,13	5
Phosphore (mg)	38,50	27 - 50	5,50
Potassium (mg)	237	191 - 324	11,85
Sélénium (µg)	1,25	0,19 - 3,10	2,27
Sodium (mg)	42	4,50 - 67	-
Zinc (mg)	0,25	0,23 - 0,27	2,50

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
-------------	----------	---------	-------

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 on minerals and trace elements

- Raw turnip contains a significant amount of **potassium** equivalent to 11.85% of DRVs, i.e. 237 mg per 100 g.
- It also provides the equivalent of 6.30% of DRVs for copper, 0.063 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in lesser quantities as they represent less than 6% of DRVs.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,04	-	3,64
Vitamine B2 (mg)	0,038	0,03 - 0,048	2,71
Vitamine B3 (mg)	0,70	0,40 - 1	4,38
Vitamine B5 (mg)	0,20	-	3,33
Vitamine B6 (mg)	0,085	0,078 - 0,09	6,07
Vitamine B9 (µg)	17,50	15 - 25,30	8,75
Vitamine C (mg)	18,50	16 - 21	23,13
Vitamine E (mg)	0,03	0 - NC	0,25
Vitamine K1 (µg)	0,10	-	0,13

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 on vitamins

- Raw turnip is a **source of vitamin C** as it brings the equivalent of 23.13% of DRVs, i.e. 18.50 mg per 100 g.
- It also provides the equivalent of:
 - 8.75% of DRVs for vitamin B9, i.e. 17.50 µg per 100 g;
 - 6.07% of DRVs for vitamin B6, i.e. 0.085 mg per 100 g.
- The other vitamins are present in smaller quantities, since they cover less than 5% of DRVs.

* Calculation made: Beta-Carotene / 6 + retinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Lignanes (mg)	0,148	0,147 - 0,148
Polyphénols totaux	0,148	0,147 - 0,148

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Lignanes	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-

Zoom on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- According to the chromatography method after hydrolysis, **lignans** are the only polyphenols present in raw turnip.

BOILED

The following values are approximate and depend on variety, season, ripeness, cultivation conditions, etc. Boiled turnip is **low in energy*** as it provides an average of **21.10 kcal per 100 g**, i.e. **88.30 kJ**. A turnip weighs on average 150 to 250 g, representing an energy intake of 31 to 52 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) for 100 g net of turnip that is boiled/cooked in water.

*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	94,20	-	-
Fibres	2,10	-	-

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Glucides	3,23	0 - NC	1,24
<i>dont Sucres</i>	2,80	-	3,11
Lipides	< 0,30	-	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	-
Protéines	0,75	NC - 0,80	1,50

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
<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 boiled turnip (3.23 g per 100 g) is lower than the average carbohydrate amount in

cooked vegetables (4.85 g per 100 g).

- These are mainly glucose (1.60 g per 100 g) and fructose (1.20 g per 100 g).

Zoom on fibres

- Its fibre content is significant (2.10 g per 100 g). This amount is lower than the average quantity of fibre present in cooked vegetables (2.89 g per 100 g).

Zoom on proteins

- Boiled turnip provides a lower amount of protein (0.75 g per 100 g) than the average quantity of this macronutrient contained in cooked vegetables (2 g per 100 g)

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	32	-	4
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,06	-	6
Fer (mg)	0,08	-	0,57
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	5,80	-	1,55
Manganèse (mg)	0,04	-	2
Phosphore (mg)	20	-	2,86
Potassium (mg)	170	-	8,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	10	-	-
Zinc (mg)	0,06	-	0,60

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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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)	-	-
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

- Boiled turnip provides the equivalent of:
 - 8.50% of DRVs for potassium, i.e. 170 mg per 100 g;
 - 6% of DRVs for copper, i.e. 0.06 mg per 100 g.
- The other minerals and trace elements are present in lesser quantities as they represent 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)	< 0,83	-	-
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	-	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	-	-
Vitamine B3 (mg)	0,26	-	1,63
Vitamine B5 (mg)	0,097	-	1,62
Vitamine B6 (mg)	0,029	-	2,07
Vitamine B9 (µg)	17,10	-	8,55
Vitamine C (mg)	7,25	-	9,06
Vitamine E (mg)	< 0,08	-	-
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

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
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

- Boiled turnip provides the equivalent of:
 - 9.06% of DRVs for vitamin C, i.e. 7.25 mg per 100 g;
 - 8.55% of DRVs for vitamin B9, i.e. 17.10 µg per 100 g.
- The other vitamins are present in smaller quantities, since they cover less than 3% of DRVs.

*Calculation made: Beta-Carotene / 6 + retinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Polyphénols totaux	0,61	0,61 - 0,61

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Polyphénols totaux	Phénol-Explorer version 3.6 Méthode utilisée : Dosage du folin	-

Zoom on polyphenols

- Polyphenols are substances with an antioxidant effect.
- According to the folin method, boiled turnips contain 0.61 mg of total polyphenols per 100 g.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ RAW

According to the definitions of nutrition claims as presented in Regulation (EC) No. 1924/2006 on nutrition and health claims, and in view of the composition of peeled, raw turnip, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF RAW TURNIP

- **Low in energy** (100 g of raw turnip bring less than 40 kcal)
- **Low in sugar** (100 g of raw turnip contain no more than 5 g of sugars)
- **Fat-free** (100 g of raw turnip contain less than 0.5 g of fat)
- **Source of vitamin C** (100 g of raw turnip provide more than 15% of DRVs)

HEALTH CLAIMS (FOR A CONSUMPTION OF 100 G PEELED, RAW TURNIP)

Vitamin C

- Vitamin C contributes to:
 - normal function of the immune system during and after intense physical exercise,
 - normal collagen formation for the normal function of blood vessels,
 - normal collagen formation for the normal function of bones,
 - normal collagen formation for the normal function of cartilage,
 - normal collagen formation for the normal function of gums,
 - normal collagen formation for the normal function of skin,
 - normal collagen formation for the normal function of teeth,
 - normal energy-yielding metabolism,

- normal functioning of the nervous system,
 - normal psychological function,
 - normal function of the immune system,
 - protection of cells from oxidative stress,
 - reduction of tiredness and fatigue,
 - regeneration of the reduced form of vitamin E.
- Vitamin C increases iron absorption.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOILED

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 turnip that is boiled/cooked in water, the following claims may be used:

NUTRITION CLAIMS OF BOILED TURNIP

- **Low in energy** (100 g of boiled turnip bring less than 40 kcal)
- **Low in sugar** (100 g of boiled turnip contain no more than 5 g of sugars)
- **Fat-free** (100 g of boiled turnip contain less than 0.5 g of fat)

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 26/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 22/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Ghanad M, Nulit R, Go R, Seok CY. Comparative Study on Antioxidant Activity of Brassica rapa var. parachinensis Leaves and Seeds. Kosmos. 2020;2641-6816
- Guo Y, Chen S, Li Z, Cowling WA. Center of Origin and Centers of Diversity in an Ancient Crop, Brassica rapa (Turnip Rape). J Hered. 2014;105(4):555-65.
- Klopsch R, Witzel K, Borner A, Schreiner M, Hanschen FS. Metabolic profiling of glucosinolates and their hydrolysis products in a germplasm collection of Brassica rapa turnips. Food Research International. 2017;100(3):392-403.
- Lee JG, Bonnema G, Zhang N, Kwak JH, de Vos RC, Beekwilder J. Evaluation of glucosinolate variation in a collection of turnip (Brassica rapa) germplasm by the analysis of intact and desulfo glucosinolates. J Agric Food Chem. 2013;61(16):3984-93.
- 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)
- Paul S, Geng CA, Yang TH, Yang YP, Chen JJ. Phytochemical and Health-Beneficial Progress of Turnip (Brassica rapa). Concise Reviews & Hypotheses in Food Science. 2018:14417.
- 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.