



Légumes

	Energie		Macronutriments (g/100g)					Minéraux (mg/100g)					
	Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	Protéines	Lipides	Glucides	dont Sucres	Fibres alimentaires	Chlorure	Cuivre	Fer	Manganèse	Potassium	Sodium
Ail, cru	470	111	5,31	< 0,5	18,6	1,2	5,8	30,3	0,19	0,63	0,2	530	9
Artichaut, cuit à la vapeur sous pression	195	47,3	2,63	< 0,3	3,24	1,9	10,9	92,4	0,05	0,7	0,17	480	27
Asperge blanche, bouillie/cuite à l'eau	78,1	18,6	1,44	0,3	1,63	1,2	1,3	31,6	0,09	0,26	0,07	120	5
Aubergine, pulpe et peau, rôtie/cuite au four	143	33,8	1,31	< 0,3	3,83	3,4	1,9	55,9	0,08	0,59	0,15	310	< 5
Avocat, pulpe, cru	843	205	1,56	20,6	0,83	0,4	3,6	< 20	0,18	0,34	0,2	430	6
Betterave rouge, cuite	180	42,8	1,44	0,4	7,13	6,7	2,5	137	0,07	0,29	0,31	320	90
Brocoli, bouilli/cuit à l'eau, fondant	96,1	23,1	2,19	0,5	1,03	0,6	3	< 20	0,15	0,33	0,17	90	13
Carotte, crue	169	40,2	0,63	< 0,5	7,59	6	2,7	56,8	0,05	0,24	0,1	230	43
Céleri branche, cru	73,4	17,6	0,63	< 0,5	2,41	1,3	2,2	215	0,03	0,06	0,08	390	79
Céleri-rave, cru	122	29,3	1,38	< 0,5	3,98	1,6	4,5	104	0,11	0,28	0,2	500	34
Champignon de Paris ou champignon de couche, sauté/poêlé, sans matière grasse	161	38,4	4,44	0,6	4,53	traces	0,9	132	0,39	0,31	0,05	540	11
Chou blanc, cru	153	36,5	1,38	0,6	4,63	4,2	3,5	50	0,02	0,3	0,1	240	13
Chou de Bruxelles, bouilli/cuit à l'eau	190	45,4	3,19	< 0,3	5,4	4,1	4,8	28,8	0,13	0,51	0,2	410	9
Chou-fleur, cuit à la vapeur	127	30,1	2,56	0,3	3,41	2,4	1,8	< 20	0,03	0,38	0,16	300	5
Concombre, pulpe, cru	61,6	14,7	0,56	< 0,5	2,23	1,8	0,8	< 20	0,02	0,14	0,11	140	< 5
Courgette, pulpe et peau, rôtie/cuite au four	96,6	23	1,5	< 0,3	3,13	2,7	1,7	41,8	0,07	0,4	0,14	300	< 5
Cresson de fontaine, cru	-	-	2,09	0,15	0,9	0,2	0,85	-	0,11	0,9	0,37	320	50,5
Échalote, crue	269	63,6	1,81	< 0,5	12,2	3,3	2,6	27	0,07	0,12	0,08	220	5
Endive, crue	84,8	20,2	1,19	< 0,5	2,83	2,4	1,1	40,7	0,04	0,12	0,08	150	< 5
Fenouil, cru	90,9	21,8	1	< 0,5	2,63	2,2	2,6	78,6	0,08	0,2	0,1	320	22
Haricot vert, bouilli/cuit à l'eau	117	28	1,75	< 0,3	3,39	2,5	3,2	30	0,07	0,54	0,19	260	< 5
Laitue, crue	-	-	1,3	0,2	1,33	0,73	1,2	-	0,036	0,98	0,4	200	8,47
Oignon jaune, cru	159	37,8	1,19	< 0,5	6,39	0,2	2,6	21,8	0,04	0,1	0,07	150	< 5
Poireau, bouilli/cuit à l'eau	114	27,4	2,56	< 0,3	2,23	1,8	3,4	33	0,08	0,45	0,11	120	< 5
Poivron rouge, cru	153	36,6	1,06	< 0,5	5,98	4,8	3,2	29,7	0,04	0,21	0,08	180	< 5
Pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau	341	80,5	1,8	0,34	16,7	0,86	1,8	61	0,076	0,27	0,074	363	20,6
Radis rouge, cru	60,7	14,5	0,94	< 0,5	1,53	1,1	1,4	32,2	< 0,01	0,4	0,04	250	16
Tomate ronde, crue	85,6	20,3	0,5	< 0,5	3,59	2,8	1	34,3	0,02	0,17	0,1	210	< 5
Fruits													
Abricot, dénoyauté, cru	194	45,9	0,81	< 0,5	9,01	6,7	1,7	< 20	0,06	0,19	0,07	260	< 5
Ananas, pulpe, cru	231	54,4	< 0,5	< 0,5	11,7	10,5	1,2	21,6	0,06	0,17	0,84	140	< 5
Banane, pulpe, crue	383	90,5	1,06	< 0,5	19,7	15,6	2,7	79,8	0,06	0,2	0,36	320	< 5
Cerise, dénoyautée, crue	235	55,7	0,81	< 0,3	13	10	1,6	< 20	0,08	0,17	0,06	190	< 5
Citron, pulpe, cru	118	27,6	< 0,5	< 0,5	1,56	0,8	< 0,5	< 20	0,04	0,15	0,02	140	< 5
Clémentine ou Mandarine, pulpe, crue	200	47,3	0,81	< 0,5	9,17	8,6	1,7	< 20	0,04	0,09	0,02	140	< 5
Fraise, crue	162	38,6	0,63	< 0,5	6,03	5,6	3,8	< 20	0,02	0,19	0,26	140	< 5
Kiwi, pulpe et graines, cru	255	60,5	0,88	0,6	11	8,9	2,4	34,7	0,15	0,16	0,05	290	< 5
Mangue, pulpe, crue	314	73,9	0,63	< 0,5	14,3	12,9	1,6	21,8	0,07	0,09	0,07	150	< 5
Melon cantaloup (par ex.: Charentais, de Cavailon) pulpe, cru	265	62,7	1,13	< 0,5	14,8	10,6	1,3	25,8	0,06	0,21	0,04	380	24
Orange, pulpe, crue	192	45,5	0,75	< 0,5	8,03	7,6	2,7	< 20	0,04	0,57	0,02	180	< 5
Pastèque, pulpe, crue	165	38,9	0,69	< 0,5	8,33	7,9	0,5	< 20	0,03	0,16	0,02	100	< 5
Pêche jaune, pulpe, crue	196	46,3	0,69	< 0,5	9,8	7,6	1	< 20	0,06	0,11	0,04	190	< 5
Poire Conférence, pulpe, crue	223	53,1	< 0,5	< 0,5	11,4	9,4	3,1	< 20	0,05	0,09	0,02	99	< 5
Pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru	169	39,8	< 0,5	< 0,5	8,02	6,6	0,8	< 20	0,02	0,06	0,02	140	< 5
Pomme Golden, pulpe, crue	232	54,9	< 0,5	< 0,5	11,7	11,3	2,5	< 20	0,03	0,06	0,03	110	< 5
Prune Reine-Claude, crue	301	71,3	0,94	< 0,5	16,4	10,4	1,7	< 20	0,1	0,16	0,08	250	< 5
Raisin Chasselas, cru	335	79,1	0,75	0,5	16,9	16,5	2	< 20	0,08	0,14	0,07	150	< 5

Sources : Aprifel 2020, Ciqual 2020. * La valeur de l'équivalent vitamine A est calculée à partir de celle de la provitamine A (bêta-carotène).



<https://www.aprifel.com/fr/article-dossier/allegations-nutritionnelles-et-de-sante/>

Légendes : source de [fibres/vitamine/minéral]  riche en [fibres/vitamine/minéral] 

		Vitamines										
		Pro vitamine A - Beta-Carotène (µg/100 g)	Equivalent Vitamine A* (µg/100g)	Vitamine E (mg/100 g)	Vitamine K1 (µg/100 g)	Vitamine C (mg/100 g)	Vitamine B1 (mg/100 g)	Vitamine B2 (mg/100 g)	Vitamine B3 (mg/100 g)	Vitamine B5 (mg/100 g)	Vitamine B6 (mg/100 g)	Vitamine B9 (µg/100 g)
Légumes	Ail, cru	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	< 0,5	0,2	< 0,01	< 0,1	0,36	1,1	26,10
	Artichaut, cuit à la vapeur sous pression	43,4	7,23	< 0,08	1,47	< 0,5	0,03	0,023	0,82	0,35	0,086	52,60
	Asperge blanche, bouillie/cuite à l'eau	19,1	3,18	0,39	< 0,8	5,16	0,04	0,018	0,15	0,1	0,029	66,8
	Aubergine, pulpe et peau, rôtie/cuite au four	60,2	10,03	< 0,08	< 0,8	< 0,5	< 0,015	< 0,01	0,42	0,52	0,053	< 5
	Avocat, pulpe, cru	< 5	<0,83	2,23	14,5	< 0,5	0,052	0,037	1,56	1,07	0,17	70,40
	Betterave rouge, cuite	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	< 0,5	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,14	0,031	12,40
	Brocoli, bouilli/cuit à l'eau, fondant	576	96	1,69	49,6	18,1	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,25	0,048	24,70
	Carotte, crue	8290	1381,67	0,27	2,96	2,05	0,028	< 0,01	< 0,1	0,2	0,093	59,4
	Céleri branche, cru	74,6	12,43	< 0,08	4,86	5,51	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,27	0,052	56,80
	Céleri-rave, cru	< 5	<0,83	0,12	< 0,8	2,87	0,059	0,041	0,3	0,59	0,2	39
	Champignon de Paris ou champignon de couche, sauté/poêlé, sans matière grasse	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	< 0,5	0,062	0,36	4,53	2,33	0,029	14,3
	Chou blanc, cru	< 5	<0,83	< 0,08	9,6	8,88	0,04	< 0,01	0,2	0,18	0,17	69,6
	Chou de Bruxelles, bouilli/cuit à l'eau	216	36	0,44	61,8	55,4	0,067	0,058	0,48	0,33	0,11	49,3
	Chou-fleur, cuit à la vapeur	5,61	0,94	< 0,08	8,13	21,4	0,034	0,056	0,44	0,94	0,13	54,3
	Concombre, pulpe, cru	24,3	4,05	< 0,08	2,75	3,52	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,15	0,042	7,2
	Courgette, pulpe et peau, rôtie/cuite au four	415	69,17	0,13	2,92	< 0,5	0,02	0,035	0,64	0,2	0,038	16,4
	Cresson de fontaine, cru	1910	318,33	1	250	51,5	0,095	0,11	0,4	0,21	0,13	9
	Échalote, crue	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	8	0,036	< 0,01	0,2	0,19	0,1	10,2
	Endive, crue	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	2,12	0,067	< 0,01	0,21	0,15	0,026	25,6
	Fenouil, cru	8,01	1,34	< 0,08	62,8	2,57	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,22	0,05	19,6
	Haricot vert, bouilli/cuit à l'eau	407	67,83	0,1	5,16	1,16	0,031	0,038	0,28	0,12	0,031	49,5
	Laitue, crue	3640	606,67	0,18	123	11,8	0,067	0,077	0,36	0,14	0,09	43,5
	Oignon jaune, cru	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	2,08	0,026	< 0,01	0,13	0,14	0,064	13
	Poireau, bouilli/cuit à l'eau	343	57,17	0,75	3,6	3,79	0,028	< 0,01	0,3	0,088	0,055	22,8
	Poivron rouge, cru	554	92,33	3,45	3,16	121	0,036	0,11	0,34	0,18	0,31	81,8
Pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau	2	0,33	0,01	2,1	2,92	0,079	< 0,04	1,73	0,57	0,34	31,1	
Radis rouge, cru	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	12,2	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,09	0,063	95,4	
Tomate ronde, crue	807	134,5	0,38	1,13	16,3	-	< 0,01	0,45	0,061	0,07	13,5	
Fruits	Abricot, dénoyauté, cru	2350	391,67	0,7	< 0,8	2,55	0,03	0,013	< 0,1	0,19	0,054	7,6
	Ananas, pulpe, cru	66,9	11,15	< 0,08	< 0,8	46,1	0,056	0,033	0,31	0,17	0,052	19,6
	Banane, pulpe, crue	28,5	4,75	< 0,08	< 0,8	7,16	0,054	< 0,01	0,39	0,31	0,18	19
	Cerise, dénoyautée, crue	242	40,33	< 0,08	< 0,8	4,09	< 0,015	0,012	< 0,1	0,14	0,04	6,75
	Citron, pulpe, cru	< 5	<0,83	< 0,08	< 0,8	45	0,043	< 0,01	< 0,1	0,14	0,023	28,4
	Clémentine ou Mandarine, pulpe, crue	147	24,5	0,21	< 0,8	49,2	0,064	< 0,01	0,23	0,2	0,079	27,6
	Fraise, crue	< 5	<0,83	0,3	< 0,8	54	< 0,015	< 0,01	0,21	0,13	0,04	98,9
	Kiwi, pulpe et graines, cru	38	6,33	0,96	16,6	81,9	< 0,015	0,021	0,23	0,24	0,036	22,2
	Mangue, pulpe, crue	864	144	2,05	1,12	25	< 0,015	< 0,01	0,72	0,18	0,1	70,2
	Melon cantaloup (par ex.: Charentais, de Cavaillon) pulpe, cru	2500	416,67	< 0,08	< 0,8	8,14	< 0,015	< 0,01	0,6	0,15	0,055	58,9
	Orange, pulpe, crue	< 5	<0,83	0,19	< 0,8	47,5	0,045	< 0,01	0,37	0,16	< 0,01	25,9
	Pastèque, pulpe, crue	1220	203,33	< 0,08	< 0,8	4,26	0,015	0,01	0,3	0,2	0,064	36,9
	Pêche jaune, pulpe, crue	130	21,67	0,5	< 0,8	3,43	< 0,015	< 0,01	0,31	0,16	0,015	12
	Poire Conférence, pulpe, crue	19,3	3,22	< 0,08	< 0,8	1,39	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,065	< 0,01	12,6
	Pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru	539	89,83	< 0,08	< 0,8	42,4	0,043	< 0,01	< 0,1	0,19	0,36	52,9
	Pomme Golden, pulpe, crue	59,8	9,96	< 0,08	< 0,8	1,29	< 0,015	< 0,01	< 0,1	0,078	0,052	8,93
	Prune Reine-Claude, crue	430	71,67	1,2	0,8	4,16	< 0,015	< 0,01	0,23	0,25	0,049	18,4
	Raisin Chasselas, cru	27,4	4,57	0,35	2,18	4,14	0,031	0,056	< 0,1	0,1	0,054	8,34

Sources : Aprifel 2020, Ciqual 2020. * La valeur de l'équivalent vitamine A est calculée à partir de celle de la provitamine A (bêta-carotène).

<https://www.aprifel.com/fr/article-dossier/allegations-nutritionnelles-et-de-sante/>

Légendes : source de [fibres/vitamine/minéral]  
 riche en [fibres/vitamine/minéral] 