



## Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua! 2017

### Courgette, pulpe et peau, crue Composition détaillée

Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Code de confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	69,2			C
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	16,5			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	69,2			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	16,5			C
Eau (g/100g)	94,7	93,3	95,8	B
Protéines (g/100g)	1,22	0,63	1,5	B
Protéines brutes, N x 6.25 (g/100g)	1,22	0,1	1,5	B
Glucides (g/100g)	1,8			C
Lipides (g/100g)	0,26	0,1	0,45	C
Sucres (g/100g)	1,79		2,5	D
Fibres alimentaires (g/100g)	1,05	0,7	1,6	B
Polyols totaux (g/100g)	0,014		0,02	D
Cendres (g/100g)	0,59	0,49	0,7	C
AG saturés (g/100g)	0,061	0,03 8	0,08 4	C
AG monoinsaturés (g/100g)	0,013	0,01 1	0,01 4	C
AG polyinsaturés (g/100g)	0,084	0,07 7	0,09 1	C
AG 10:0, caprique (g/100g)	0,015		0,01 6	D
AG 12:0, laurique (g/100g)	0,0019	0,00 1	0,00 3	D
AG 14:0, myristique (g/100g)	0,00095		0,00 1	D
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,038	0,03 3	0,04 8	D
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,0047	0,00 4	0,00 6	D
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,01	0,00 7	0,01 3	C
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,03	0,02 9	0,03	C
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,055	0,04 8	0,06 1	C
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,017	0,00 73	0,13	B
Calcium (mg/100g)	18,7	10	28,6	C
Cuivre (mg/100g)	0,052	0,04 6	0,06 9	C
Fer (mg/100g)	0,36	0,3	0,45	C
Iode (µg/100g)	1,64	1,3	2,3	D
Magnésium (mg/100g)	17,5	15	23	C
Manganèse (mg/100g)	0,18	0,11	0,33	C
Phosphore (mg/100g)	44,7	32	66,5	C
Potassium (mg/100g)	262	227	290	C

Sélénium (µg/100g)	0,58	1,49	C
Sodium (mg/100g)	9	0 53	C
Zinc (mg/100g)	0,31	0,23 0,51	C
Beta-Carotène (µg/100g)	120	0 410	B
Vitamine E (mg/100g)	0,12	1,06	C
Vitamine K1 (µg/100g)	4,3		C
Vitamine C (mg/100g)	17,5	12,8 21	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,047	0,03 4	0,06 C
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,12	0,02 0,6	C
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,47	0,37 0,54	C
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,18	0,09 8	0,32 C
Vitamine B6 (mg/100g)	0,19	0,06 0,8	C
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	36	7 48	C