



Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

Poivron rouge, cru Composition détaillée

Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Code de confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	124			C
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	29,4			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	124			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	29,4			C
Eau (g/100g)	91,9	88,6	93,6	B
Protéines (g/100g)	1,12	0,63	1,9	B
Protéines brutes, N x 6,25 (g/100g)	1,12	0,1	1,88	B
Glucides (g/100g)	4,5			C
Lipides (g/100g)	0,35	0,27	0,4	C
Sucres (g/100g)	4,13	4,05	4,2	C
Fibres alimentaires (g/100g)	1,9	1,5	2,1	C
Cendres (g/100g)	0,54	0,4	0,8	B
AG saturés (g/100g)	0,055	0,02 7	0,08 3	C
AG monoinsaturés (g/100g)	0,0075	0,00 3	0,01 2	C
AG polyinsaturés (g/100g)	0,15	0,07	0,23	C
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,044	0,02 2	0,06 2	C
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,012	0,00 2	0,02 1	C
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,0075		0,01 2	D
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,094		0,14	D
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,053		0,08 1	D
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,012	0,00 98	0,02	B
Calcium (mg/100g)	6,39	3,88	8	B
Cuivre (mg/100g)	0,049	0,01 7	0,14	B
Fer (mg/100g)	0,46	0,29	0,96	B
Iode (µg/100g)	0,4	0,25	0,75	C
Magnésium (mg/100g)	12,4	9,69	15,2	B
Manganèse (mg/100g)	0,11	0,07 2	0,14	B
Phosphore (mg/100g)	28,3	22,4	40	B
Potassium (mg/100g)	229	190	335	B
Sélénium (µg/100g)	0,1		0,6	B
Sodium (mg/100g)	4,5	3,9	7,8	C
Zinc (mg/100g)	0,24	0,16	0,33	B
Beta-Carotène (µg/100g)	1620	407	2980	B
Vitamine E (mg/100g)	2,24	1,5	4,17	C
Vitamine K1 (µg/100g)	4,9	3,3	6	B
Vitamine C (mg/100g)	159	1	210	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,052	0,04 1	0,06 3	B
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,09	0,07 6	0,13	B
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	1,29	0,81	2,01	C
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,29	0,23	0,44	C
Vitamine B6 (mg/100g)	0,3	0,22	0,42	B
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	67	46	103	C