



Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

Tomate, crue Composition détaillée

Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Code de confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	77,2			B
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	18,4			B
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	77,2			B
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	18,4			B
Eau (g/100g)	94,1	88	96,6	A
Protéines (g/100g)	0,86	0,5	1,3	B
Protéines brutes, N x 6.25 (g/100g)	0,86	0,1	1,25	B
Glucides (g/100g)	2,26			B
Lipides (g/100g)	0,26	0,07	0,8	A
Sucres (g/100g)	2,25		2,63	D
Fibres alimentaires (g/100g)	1,2	0,7	3,2	A
Polyols totaux (g/100g)	0,012		0,013	D
Cendres (g/100g)	0,97	0,2	1,7	A
Acides organiques (g/100g)	0,39			D
AG saturés (g/100g)	0,056	0,028	0,073	A
AG monoinsaturés (g/100g)	0,035	0,031	0,048	C
AG polyinsaturés (g/100g)	0,12	0,083	0,2	C
AG 12:0, laurique (g/100g)	0,00016	0	0,00021	A
AG 14:0, myristique (g/100g)	0,00073	0	0,00083	A
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,041	0,023	0,063	A
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,011	0,007	0,011	A
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,035	0,032	0,045	D
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,093	0,091	0,18	A
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,0086	0,0083	0,018	A
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,0081	0,0043	0,039	A
Calcium (mg/100g)	8,14	3,41	18	A
Chlorure (mg/100g)	51			D
Cuivre (mg/100g)	0,029	0,011	0,13	A
Fer (mg/100g)	0,12	0,012	0,79	A
Iode (µg/100g)	0,2	0,01	0,55	C
Magnésium (mg/100g)	10,1	5,78	15,5	A

Manganèse (mg/100g)	0,066	0,04 1	0,94	A
Phosphore (mg/100g)	26,6	15	37	C
Potassium (mg/100g)	256	101	385	A
Sélénium (µg/100g)	< 10	0,2		A
Sodium (mg/100g)	3,22	1	24	A
Zinc (mg/100g)	0,087	0,01	2,42	A
Beta-Carotène (µg/100g)	449	184	572	B
Vitamine E (mg/100g)	0,66	0,05	1,3	B
Vitamine K1 (µg/100g)	7,9	2,2	60	B
Vitamine C (mg/100g)	15,5	7,8	23,1	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,039	0,02 1	0,07	B
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,019	0,01 2	0,02 8	B
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,65	0,45	0,85	B
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,21	0,04 1	0,33	C
Vitamine B6 (mg/100g)	0,082	0,05 5	0,15	B
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	22,7	1	52	B