



## Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua! 2017

### Poivron vert, cru Composition détaillée

Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Code de confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	82,9			C
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	19,8			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	82,9			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	19,8			C
Eau (g/100g)	93,8	89,9	95	B
Protéines (g/100g)	0,74	0,63	1,25	B
Protéines brutes, N x 6.25 (g/100g)	0,74	0,1	1,25	B
Glucides (g/100g)	2,8			C
Lipides (g/100g)	0,24	0,13	0,4	B
Sucres (g/100g)	2,18	1,95	2,4	C
Fibres alimentaires (g/100g)	1,75	1,4	2,1	B
Cendres (g/100g)	0,42	0,3	0,5	B
AG saturés (g/100g)	0,057	0,05	0,05	C
AG monoinsaturés (g/100g)	0,008			C
AG polyinsaturés (g/100g)	0,11	0,06	0,15	C
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,046	0,01	0,05	C
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,011	0,00	0,01	C
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,008			C
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,068		0,09	D
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,038		0,05	D
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,0032	0,00	0,02	A
Calcium (mg/100g)	13,5	6	20,6	A
Cuivre (mg/100g)	0,057	0,01	0,14	A
Fer (mg/100g)	0,35	0,15	0,59	C
Iode (µg/100g)	0,4	0,15	0,8	C
Magnésium (mg/100g)	11,2	3	14	A
Manganèse (mg/100g)	0,093	0,03	0,27	A
Phosphore (mg/100g)	23,7	7	30,6	C
Potassium (mg/100g)	181	63	262	C
Sélénium (µg/100g)	2,23	0,1	6,7	A
Sodium (mg/100g)	1,09	0	27	A
Zinc (mg/100g)	0,12	0,05	0,28	A
Beta-Carotène (µg/100g)	208	0	276	C
Vitamine E (mg/100g)	0,46	0,26	0,8	C
Vitamine K1 (µg/100g)	7,4	2,5	9,4	B
Vitamine C (mg/100g)	92,2	64,8	134	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,046	0,02	0,06	B
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,027	0,02	0,03	B
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,54	0,45	0,6	B
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,16	0,06	0,26	C
Vitamine B6 (mg/100g)	0,21	0,11	0,28	B
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	22,5	10	44	C