



Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

Haricot vert, cru

Composition détaillée

Constituant	Teneur moyenne	Min	Max	Code de confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100g)	130			C
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100g)	31			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kJ/100g)	130			C
Energie, N x facteur Jones, avec fibres (kcal/100g)	31			C
Eau (g/100g)	90,4	89,3	93,1	C
Protéines (g/100g)	1,85	1,25	2,5	C
Protéines brutes, N x 6.25 (g/100g)	1,85	0,2	2,5	C
Glucides (g/100g)	3,85			C
Lipides (g/100g)	0,21	0	0,61	B
Sucres (g/100g)	3,03	2,61	3,66	D
Amidon (g/100g)	0,82	0,74	1,3	D
Fibres alimentaires (g/100g)	2,85	2,2	3,8	C
Cendres (g/100g)	0,68	0,5	1,1	C
Acides organiques (g/100g)	0,2			D
AG saturés (g/100g)	0,06	0,05	0,069	C
AG monoinsaturés (g/100g)	0,0085	0,007	0,01	C
AG polyinsaturés (g/100g)	0,11	0,11	0,11	C
AG 16:0, palmitique (g/100g)	0,051	0,042	0,06	C
AG 18:0, stéarique (g/100g)	0,0085	0,008	0,009	C
AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	0,007			C
AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,051			C
AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,06			C
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,0096	0,0038	0,015	C
Calcium (mg/100g)	48,5	37	73	C
Chlorure (mg/100g)	16	9	23	D
Cuivre (mg/100g)	0,063	0,026	0,1	C
Fer (mg/100g)	1,02	0,61	1,57	C
Iode (µg/100g)	0,8	0,6	1,3	C
Magnésium (mg/100g)	21	15,6	28	C
Manganèse (mg/100g)	0,23	0,1	0,39	C
Phosphore (mg/100g)	38,5	36	45	C
Potassium (mg/100g)	224	209	300	C
Sélénium (µg/100g)	0,3		1	C
Sodium (mg/100g)	3,85	1,5	8	C
Zinc (mg/100g)	0,32	0,24	0,6	C
Beta-Carotène (µg/100g)	379	252	510	B
Vitamine E (mg/100g)	0,36	0,3	0,41	C
Vitamine K1 (µg/100g)	14,4			C
Vitamine C (mg/100g)	13,6	5,9	21	C
Vitamine B1 ou Thiamine (mg/100g)	0,086	0,03	0,14	C
Vitamine B2 ou Riboflavine (mg/100g)	0,11	0,05	0,14	C
Vitamine B3 ou PP ou Niacine (mg/100g)	0,72	0,49	0,92	C
Vitamine B5 ou Acide pantothénique (mg/100g)	0,14	0,05	0,28	C
Vitamine B6 (mg/100g)	0,12	0,059	0,16	C
Vitamine B9 ou Folates totaux (µg/100g)	48,5	19	64	C