

## Analyse nutritionnelle

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la quantité moyenne, ainsi que ce que cela représente en pourcentage de Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR)\*. Les VNR constituent un ensemble complet de recommandations nutritionnelles et de valeurs de référence, telles que les apports de référence de la population, les besoins moyens, le niveau approprié de consommation et le seuil de consommation minimum.\*\*

### MACRONUTRIMENTS

Composants	Qté.	%VNR
<b>Eau</b>	85.3 g	-
<b>Protéines</b>	2.85 g	5.7
<b>Lipides</b>	0.85 g	1.21
<b>Acides gras saturés</b>	0.085 g	0.425
<b>Glucides</b>	6.9 g	2.65
<b>Sucre</b>	0.71 g	0.789
<b>Fibres</b>	2.7 g	10.8

#### Zoom sur les protéines :

Le pissenlit apporte 2,85 g de protéines pour 100 g, ce qui est légèrement supérieur à l'apport moyen des légumes (2,21 g pour 100 g).

#### Zoom sur les lipides :

La quantité de lipides (0,85 g pour 100 g) du pissenlit est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes (0,57 g pour 100 g).

#### Zoom sur les glucides :

La quantité de glucides (6,90 g pour 100 g) du pissenlit est proche de la quantité moyenne retrouvée dans les légumes (6,35 g pour 100 g).

#### Zoom sur les fibres :

La quantité de fibres (2,70 g pour 100 g) est proche de la quantité moyenne présente dans les légumes (2,34 g pour 100 g).

### MICRONUTRIMENTS

#### Zoom sur les vitamines :

Vitamines	Qté.	%VNR
<b>Provitamine A Béta-carotène</b>	5850 µg	-
<b>Equivalent Vitamine A</b>	975 µg	121.875
<b>Vitamine B1</b>	0.19 mg	17.27
<b>Vitamine B2</b>	0.2 mg	14.29

<b>Vitamine B3</b>	0.803 mg	5.02
<b>Vitamine B5</b>	0.084 mg	1.4
<b>Vitamine B6</b>	0.251 mg	17.93
<b>Vitamine B9</b>	191 µg	95.5
<b>Vitamine C</b>	37.5 mg	46.87

Le pissenlit cru est **riche en vitamine A, vitamine B9 et vitamine C**, car 100 g de pissenlit cru apportent respectivement l'équivalent :

- de 121,785 % des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) en vitamine A (soit 0,975 mg pour 100 g),
- de 95,50 % des VNR en vitamine B9 (soit 0,191 mg pour 100 g) et
- de 46,87 % des VNR en vitamine C (soit 37,50 mg pour 100 g).

Le pissenlit cru est également **source de vitamine B6**, car 100 g apportent l'équivalent de 17,93 % des VNR (soit 0,251 mg pour 100 g).

Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 15 % des VNR.

### Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments :

Minéraux et oligo-éléments	Qté.	%VNR
<b>Calcium</b>	62.2 mg	7.77
<b>Cuivre</b>	0.0667 mg	6.67
<b>Fer</b>	3.1 mg	22.14
<b>Iode</b>	0.4 µg	0.27
<b>Magnésium</b>	13.2 mg	3.52
<b>Manganèse</b>	0.163 mg	8.15
<b>Phosphore</b>	66 mg	9.43
<b>Potassium</b>	397 mg	19.85
<b>Sélénium</b>	2.2 µg	4
<b>Sodium</b>	44.3 mg	-
<b>Zinc</b>	0.212 mg	2.12

Le pissenlit cru est **source de fer et de potassium**, car 100 g de pissenlit cru apportent respectivement l'équivalent de 22,14 % des VNR en fer (soit 3,10 mg pour 100) et de 19,85% des VNR en potassium (soit 397 mg pour 100 g).

Les autres oligo-éléments et minéraux sont présents en quantité représentant moins de 10 % des VNR.

### Zoom sur les polyphénols :

Polyphenols	Qté.
<b>Autres polyphénols</b>	385.55 mg
<b>Polyphénols totaux</b>	385.55 mg

Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.

Le pissenlit cru est le légume qui contient le plus de polyphénols totaux.

*\*Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011 pour toutes les VNR, exceptées celles relatives aux fibres (source : Afssa, 2002. Les fibres alimentaires : définitions, méthodes de dosage, allégations nutritionnelles).*

*\*\*Définition donnée par l'EFSA.*