

Rechercher Ok

L'Aprifel

Egea

Equation-Nutrition

Presse

Autres sites

 Les articles santé

Sélectionnez votre thème ci-dessous :

Prévention

Population spécifique

Micronutriments, Nutriments

Pathologies

Toxicologie, sécurité alim.

Les fiches nutritionnelles par produits

RETOUR A LA LISTE DES PRODUITS

IMPRIMER

Prune

Les principales caractéristiques

→ L'intérêt nutritionnel et diététique

Le tableau de composition moyenne

→ Idées recettes santé

Caractéristiques

Selon les variétés, le degré de maturité, et aussi les conditions de culture (en particulier l'ensoleillement), la composition de la prune peut varier assez sensiblement.

Ainsi, elle fournit en moyenne 52 kcalories (217 kJoules) aux 100 g. Mais pour les variétés les plus sucrées, cette valeur peut atteindre 65, voire 70 kcalories (272 à 293 kJoules).

C'est la teneur en **glucides** (sucres) de la prune qui détermine le niveau énergétique du fruit : elle est en moyenne de 12 g aux 100 g. Les prunes les moins chargées en glucides correspondent en général aux variétés précoces. Les plus sucrées sont les Reines-Claudes (dont on connaît la tendance à se craqueler pour laisser échapper un peu de jus très concentré en sucre) et bien sûr, les prunes d'Ente qui, une fois séchées, donnent les pruneaux.

Ces glucides sont constitués en majorité par des sucres simples, et en particulier par des hexoses (dont la molécule comprend 6 atomes de carbone) : du glucose (30 à 38 % des glucides totaux) et du fructose (20 à 28 % du total). On y trouve aussi du saccharose, et des pentosanes (sucres moins courants, à 5 atomes de carbone). Il faut noter la présence de sorbitol, un "sucre-alcool" dérivé du glucose : après les myrtilles et les framboises, la prune est le fruit qui en renferme le plus (3 g aux 100 g en moyenne, et parfois jusqu'à 4,5 g).

Les autres constituants énergétiques ne jouent qu'un rôle négligeable dans l'apport calorique : les **protéines** ne dépassent pas 0,8 % (une teneur comparable à celle de la plupart des fruits frais); et les **lipides** sont présents uniquement à l'état de traces (mais ils sont l'un des constituants essentiels de la "pruine", cette couche superficielle brillante qui recouvre les prunes fraîchement récoltées).

Lorsqu'elle est mûre à point, la prune est parfumée, douce et bien sucrée. En effet, au fur et à mesure de la maturation, les essences et esters aromatiques se développent. Le taux des glucides augmente, et celui des acides organiques a tendance à diminuer.

À maturité, la prune renferme 1 à 2 % de ces **acides organiques** (ils se forment dans les végétaux à partir des glucides). Il s'agit en majorité d'acide malique (de saveur assez peu acidulée, et qui constitue aussi l'acide organique dominant de la poire, par exemple). En bien moindres proportions, on trouve l'acide citrique, et d'autres acides organiques (acides férulique, paracoumarique, caféique et salicylique, fréquents dans les végétaux).

La prune se situe parmi les fruits les mieux pourvus en **fibres** : leur taux est supérieur à 2 % (et le plus souvent compris entre 2 et 2,5 %). Selon les variétés, l'apport de cellulose est plus ou moins élevé (en moyenne, 15 % des fibres totales). Mais c'est la pectine qui domine, avec une teneur de 0,6 à 0,9 g aux 100 g (une teneur qui varie notamment selon le degré de maturité, et les variétés).

La prune renferme des **vitamines** très variées :

- Vitamine C : sa teneur est modeste pour un fruit frais (3 mg aux 100 g en moyenne, ce qui la place au niveau de la poire ou du raisin). Mais la présence de pigments anthocyaniques ayant une activité "vitamine P"* renforce considérablement l'activité de cette petite quantité de vitamine C. Ces pigments anthocyaniques sont particulièrement abondants dans les prunes violettes.

- Vitamines du groupe B : comme la plupart des fruits frais, les prunes fournissent un large éventail de vitamines du groupe B qui, dans les végétaux, accompagnent habituellement les glucides (ces vitamines sont nécessaires aussi pour leur bonne assimilation dans l'organisme).

- Provitamine A : selon qu'il s'agit de prunes violettes ou jaunes, le taux est plus ou moins élevé, et il peut atteindre 0,570 mg aux 100 g dans les prunes d'Ente bien colorées. La provitamine A, ou carotène, intervient dans les mécanismes de croissance et de protection cellulaire, et le besoin quotidien est estimé entre 2 et 5 mg.

- Vitamine E : la prune en fournit 0,7 mg aux 100 g, ce qui constitue un apport intéressant (la plupart des fruits frais en renferme moins de 0,5 mg, et le besoin est évalué à 12 mg par jour).

Les **minéraux** et **oligo-éléments** sont diversifiés, et abondants : environ 490 mg aux 100 g. De ce fait, la densité minérale de ce fruit apparaît particulièrement intéressante (de l'ordre de 950 mg pour 100 kcalories). Comme les végétaux dans leur ensemble, la prune est riche en potassium (250 mg/100 g), et fournit des quantités appréciables de calcium

 La base Nutrifel

 Les fiches nutritionnelles

→ Fiches par produits

→ Fiches par composants

 Conseils


→ Plus de Fruits et légumes pour les ados

→ Participer à des ateliers culinaires

... et de potassium (200 mg/100 g), et fournit des quantités appréciables de calcium (13 mg/100 g) et de magnésium (8 mg/100 g). Il faut noter le taux de fer (de l'ordre de 0,4 mg en moyenne) mais qui, dans certaines variétés violettes, approche 2 mg (ce qui place alors la prune parmi les fruits les mieux pourvus en cet élément). Le cuivre qui l'accompagne (à raison de 0,1 mg aux 100 g) améliore son assimilation.

Enfin, la prune est largement pourvue en **oligo-éléments** (manganèse, zinc, fluor, iode, etc...), qui interviennent dans de nombreux métabolismes.

* Ces substances augmentent la résistance des capillaires sanguins, et leur présence est indispensable, en association avec celle de la vitamine C, pour prévenir les manifestations du scorbut. On leur reconnaît aujourd'hui d'autres effets précieux dans la lutte contre les radicaux libres (facteurs de vieillissement et d'altération des cellules).

Source Aprifel

[RETOUR A LA LISTE DES PRODUITS](#) [IMPRIMER](#) [HAUT](#)

Faire connaître www.aprifel.com

© Copyright Aprifel 2013 - Conception & réalisation : [e-Mazarine](#)

