



Le Champignon de Paris, le légume qui a tout bon.

Les Macro- nutriments

Le coin du
nutritionniste

Les champignons de Paris (*Agaricus bisporus*) sont des légumes à part. Dépourvus de matières grasses et pauvres en calories, ils sont aussi une source de :

- protéines
- fibres alimentaires
- vitamines du groupe B

Dans cette fiche informative, nous nous penchons sur les macronutriments contenus dans les champignons de Paris. La seconde fiche de cette série apporte des informations sur les vitamines et les minéraux, également appelés micronutriments. La dernière fiche explique pourquoi les champignons sont recommandés dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

Dépourvus de matières grasses et pauvres en énergie

Comme la plupart des légumes, les champignons de Paris sont essentiellement composés d'eau, et ne contiennent donc que très peu de calories. En effet, une portion de 100 g de champignons de Paris apporte à peine 22 kcal (1% des besoins quotidiens en énergie) et seulement un demi-gramme de matière grasse.



Riches en protéines

Les champignons de Paris possèdent un taux de protéines végétales intéressant, combiné à une faible teneur en graisses et en calories. Pour cette raison ils ont leur place dans une alimentation variée et s'insèrent parfaitement dans le cadre d'un régime végétarien.

L'Autorité Européenne de la Sécurité Alimentaire (EFSA) a récemment reconnu que les protéines contribuent de différentes manières à la santé. Ainsi, chez l'enfant les protéines sont indispensables à l'élaboration et au développement des os.

Elles sont également nécessaires à la croissance et au maintien de la masse musculaire.

Par ailleurs, de nombreux indices permettent de croire que les protéines peuvent aider à perdre du poids. En effet, une vaste étude effectuée par des chercheurs issus de huit pays européens indique qu'un régime composé d'aliments riches en protéines, mais à faible indice glycémique, est efficace pour perdre du poids ou pour le maintenir.



Champignons de Paris
3,1



Pleurottes
3,3



Shiitakes
2,2

Protéines g/100g

Riches en fibres

Les champignons de Paris sont riches en fibres alimentaires, qui participent au bon fonctionnement du transit intestinal.

Fibres g/100g



Champignons de Paris
1,0



Pleurottes
2,3



Shiitakes
2,5

SOURCES

Commission Européenne. Règlement (CE) n° 983/2009 de la Commission. Commission Européennes, 2008.

EFSA Journal 2010;8(10):1811

Larsen TM et al. N Engl J Med. 2010

ANSES/CIOUAL. Table CIOUAL 2008. AFSSA, 2008.

www.afssa.fr/TableCIOUAL



Campagne financée
avec le concours
de l'Union Européenne
et de la France

