



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

# Les Vitamines & Minéraux

Le coin du  
nutritionniste

Les champignons de Paris (*Agaricus bisporus*) apportent peu de calories et sont riches en vitamines et en minéraux utiles. Ils possèdent donc un coefficient nutritionnel élevé par calorie.

Par ailleurs, les champignons de Paris contiennent divers nutriments qui ne sont pas présents dans d'autres légumes, notamment les **vitamines du groupe B** et certains minéraux tels que le **potassium** et le **cuivre**.

## Les vitamines B

Les champignons de Paris sont une source de plusieurs vitamines du groupe B, en particulier les vitamines B2 (riboflavine), B3 (niacine ou vitamine PP), B5 (acide pantothénique) et folate. Les vitamines B2, B3 et B5 sont nécessaires au métabolisme énergétique, et la vitamine B2 est également bonne pour la peau et le système nerveux. Le folate est particulièrement important pour les femmes enceintes, car il contribue, entre autres, au bon développement du fœtus.

L'Union Européenne préconise un apport journalier de 200 µg de folate. Etant donné que la consommation moyenne de folate des femmes européennes se situe entre 131 et 392 µg par jour, certaines d'entre elles devraient donc augmenter leur apport quotidien. Puisqu'une portion (100 g) de champignons de Paris apporte 15% de l'apport journalier recommandé en folate, il peut être judicieux de mettre ceux-ci plus souvent au menu si vos apports en folate sont actuellement insuffisants.

Vitamine B2 mg/100g  
(%AJR)

Folates µg/100g  
(%AJR)



Champignons de Paris  
0,40 mg 29%

30 mg 15%



Pleurottes  
0,35 mg 25%

38 mg 19%



Shiitakes  
0,22 mg 16%

13 mg 7%

L'abréviation AJR signifie "Apports Journaliers Recommandés".  
 Les AJR sont harmonisés au niveau européen, et indiquent la quantité moyenne de chaque nutriment que nous devons consommer au quotidien, indépendamment de l'âge ou du sexe.  
 Pour chaque nutriment, un chiffre avec un % vous indique ce que 100 g ou une portion vous apportent dans votre journée. Les AJR sont utilisés comme valeur de référence pour l'étiquetage des aliments, et pour soutenir des allégations qui apparaissent sur l'emballage.

## Minéraux

Les champignons de Paris sont pauvres en sodium et constituent une source de potassium et de cuivre. L'Autorité Européenne de la Sécurité Alimentaire (EFSA) a fait l'inventaire des effets de ces minéraux sur la santé, et a établi que le potassium est nécessaire au maintien d'une tension artérielle saine, ainsi qu'au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Le cuivre contribue à l'efficacité du système immunitaire.

Minéraux % AJR/100g

Potassium  
17 %



Cuivre  
30 %

SOURCES

EFSA Journal 2010;8(10) : 1814 : 1757  
 EFSA Journal 2009;7(9) : 1218 : 1213  
 Elmadafa, I et al. European nutrition and health report 2009. S. Karger, 2009  
 Reynal, B de. Audit nutritionnel résumé du champignon de Paris. Nutrmarketing, 2009  
 ANSES/CIQUAL. TableCIQUAL 2008. AFSSA,2008. www.afssa.fr/TableCIQUAL  
 EFSA Journal 2010;8(2) : 1469  
 EFSA Journal 2009;7(9) : 1211



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

