

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU BLEUET

Éléments nutritifs	Unité	Bleuet frais	Bleuet congelé
		Par portion de 100g	Par portion de 100g
Macronutriments			
Eau	g	84,21	86,59
Cendres	g	0,2	0,2
Protéines	g	0,74	0,42
Lipides totaux	g	0,33	0,64
Glucides	g	14,49	12,17
Énergie (kcal)	kCal	57	51
Énergie (kJ)	kJ	238	213
Autres glucides			
Fibres alimentaires totales	g	2,6	3,2
Sucres totaux	g	9,96	8,45
Minéraux			
Calcium, Ca	mg	6	8
Fer, Fe	mg	0,28	0,18
Magnésium, Mg	mg	6	5
Phosphore, P	mg	12	11
Potassium, K	mg	77	54
Sodium, Na	mg	1	1
Zinc, Zn	mg	0,16	0,07
Cuivre, Cu	mg	0,057	0,033
Manganèse, Mn	mg	0,336	0,147
Sélénium, Se	µg	0,1	0,1
Vitamines			
Bêta-carotène	µg	32	28
Équivalents d'activité du rétinol (EAR)	µg	3	2
Folacine, totale	µg	6	7
Folates présents naturellement	µg	6	7
Équivalents de folate alimentaire (EFA)	µg	6	7
Niacine	mg	0,418	0,520
Niacine, équivalents	NE	0,468	0,553
Acide pantothénique	mg	0,124	0,125
Riboflavine	mg	0,041	0,037
Thiamine	mg	0,037	0,032
Vitamine B-6	mg	0,052	0,059
Vitamine C	mg	9,7	2,5
Vitamine K	µg	19,3	16,4
Tocophérol, alpha	mg	1	0

Éléments nutritifs	Unité	Bleuet frais	Bleuet congelé
		Par portion de 100g	Par portion de 100g
Acides aminés			
Tryptophane	g	0,003	0,002
Thréonine	g	0,020	0,012
Isoleucine	g	0,023	0,013
Leucine	g	0,044	0,025
Lysine	g	0,013	0,008
Méthionine	g	0,012	0,007
Cystine	g	0,008	0,004
Phénylalanine	g	0,026	0,015
Tyrosine	g	0,009	0,005
Valine	g	0,031	0,018
Arginine	g	0,037	0,022
Histidine	g	0,011	0,006
Alanine	g	0,031	0,018
Acide aspartique	g	0,057	0,033
Acide glutamique	g	0,091	0,052
Glycine	g	0,031	0,017
Proline	g	0,028	0,015
Sérine	g	0,022	0,013
Lipides			
Acides gras saturés totaux	g	0,028	0,053
16:0	g	0,017	0,031
18:0	g	0,005	0,011
Acides gras monoinsaturés totaux	g	0,047	0,091
16:1	g	0,002	0,002
18:1	g	0,047	0,087
Acides gras polyinsaturés totaux	g	0,146	0,279
18:2	g	0,088	0,167
18:3	g	0,058	0,112
Autre composantes			
Lutéine et zéaxanthine	µg	80	68

Le bleuët frais présente un indice élevé de la capacité d'absorption des radicaux libres (ORAC) de 2 400 ORAC par portion de 100 g, comparativement à 1 600 ORAC pour cinq portions de fruits et légumes.

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007