

Le  
**Pruneau  
 d'Agen**  
 Ça te va bien !



## Le Pruneau d'Agen, un trésor nutritionnel pour tous !

PASSIONNÉS DE PLAISIRS CULINAIRES, **LES FRANÇAIS PORTENT  
 UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LEUR ALIMENTATION,**  
 ET CETTE PRÉOCCUPATION NE CESSE DE CROÎTRE.

POUR LE QUOTIDIEN, OÙ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE VONT DE PAIR, **LE PRUNEAU D'AGEN**  
 SE DISTINGUE COMME UN ALIMENT RICHE EN NUTRIMENTS ESSENTIELS.  
 ISSU DE LA DÉSHYDRATATION D'UNE PRUNE D'ENTE, IL EST APPRÉCIÉ POUR SON GOÛT  
 NATURELLEMENT SUCRÉ ET SA TEXTURE MOELLEUSE. UN ATOUT POUR LE RESPECT  
 DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, À TOUT ÂGE ET POUR TOUS.



### RENCONTRE AVEC **BENOÎT DIAGNE** DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE

Après des études en diététique et nutrition, Benoît a acquis une solide expérience en travaillant dans divers établissements de santé (CREPS, EPSM), ainsi qu'en cabinet privé.

Avec une forte appétence pour l'éducation nutritionnelle, il est reconnu pour sa capacité d'écoute et d'adaptation qu'il partage lors d'ateliers, de séminaires et dans ses consultations individuelles.

“

**Le Pruneau d'Agen**  
 est un aliment incroyable  
 qui permet, à chaque  
 bouchée, de bénéficier  
 de ses propriétés tout  
 en se faisant plaisir.

**Benoît Diagne**



**LE PRUNEAU D'AGEN,  
UN ALIMENT QUI CONTRIBUE PARFAITEMENT  
AU BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Aussi bon pour son goût que pour ses apports nutritionnels, le Pruneau d'Agen se révèle être **un allié incontournable pour toute la famille** ! Il contient les sucres naturellement présents dans la Prune d'Ente. C'est un aliment nutritif avec des bienfaits intéressants pour les enfants en pleine croissance ou les adultes et les seniors qui souhaitent renforcer leur santé osseuse **grâce à la présence de quatre minéraux** : la vitamine K (12,8 µg/100 g), le calcium (50 mg/100 g), le magnésium (30 mg/100 g) et le phosphore (66 mg/100 g). Le Pruneau d'Agen est également source de cuivre (0,23 mg/100 g), qui est essentiel aux processus de construction osseuse\*.

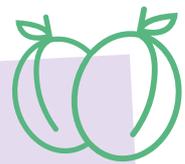
**Il joue un rôle actif dans la santé du microbiote intestinal.**

Sources de fibres, les Pruneaux d'Agen contiennent notamment des fibres solubles (qui représentent 35% du total des fibres) qui produisent des acides gras, substances favorites de la muqueuse du côlon\*\*, permettant ainsi un équilibre optimal du microbiote intestinal.



*Les Pruneaux d'Agen contiennent des fibres solubles, favorisant ainsi la santé digestive. En complément d'une alimentation variée et équilibrée, le Pruneau d'Agen maximise les bénéfices pour le microbiote.*

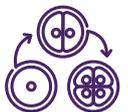
**Benoît Diagne**



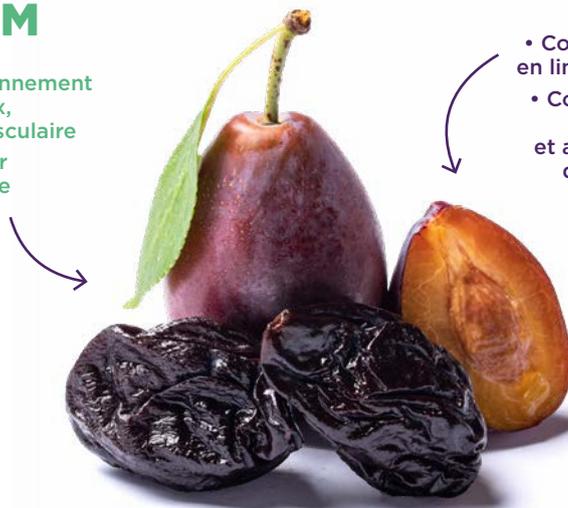
**Riche en  
POTASSIUM**

- Contribue au bon fonctionnement du système nerveux, facilite la contraction musculaire
  - Permet de réguler la pression sanguine

**Source de  
VITAMINE B6**



- Contribue à réduire la fatigue en limitant l'apparition d'anémie
- Contribue à un métabolisme énergétique optimal et au fonctionnement normal du système immunitaire



**Source de  
CUIVRE**

- Contribue au transport du fer dans l'organisme
- Participe au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire
- Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

**Source de  
VITAMINE K**



- Aide à réguler la coagulation sanguine
- Contribue à maintenir une ossature solide, en jouant un rôle dans l'activité des protéines osseuses nécessaires à l'apport et à la fixation de calcium dans les os

\*Linder M. Copper. In: Present Knowledge in Nutrition. 7th edition. EE Ziegler, LJ Filer, Jr., Eds, ILSI Press, Washington DC. 1996; pp 307-319.

\*\* Source : Topping, David L.; Clifton, Peter M. (2001). Short-Chain Fatty Acids and Human Colonic Function: Roles of Resistant Starch and Nonstarch Polysaccharides. Physiological Reviews, 81(3), 1031-1064.



## UNE BONNE DOSE DE NUTRIMENTS ADAPTÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE

Aliments à haute densité nutritionnelle, **les Pruneaux d'Agen sont un excellent choix pour les sportifs.** Grâce à sa combinaison en sucres (45% de glucose + 29% de sorbitol + 26% de fructose), il peut être intéressant de consommer des Pruneaux d'Agen dans les heures qui suivent l'effort afin de reconstruire les réserves de glycogène. Ses teneurs en potassium, cuivre, vitamine K et vitamine B6 sont idéales pour compenser les pertes de micronutriments après l'effort (en complément d'un apport hydrique). Il peut également être un allié pour les sportifs, **avant et pendant l'effort**, selon la tolérance de chacun. Riches en potassium, les Pruneaux d'Agen contribuent à une fonction musculaire normale. Ils contiennent également des antioxydants bénéfiques pour la récupération et les performances sportives.



**La consommation d'une portion de 30 g par jour, soit environ 3 Pruneaux d'Agen, permet de garder la forme !**



## LE PRUNEAU D'AGEN, UN ATOUT POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

**Les Pruneaux d'Agen sont riches en potassium, un minéral essentiel pour le bon fonctionnement du cœur et des muscles.**

Ce minéral aide au maintien d'une pression sanguine normale, tandis que les fibres solubles sous forme

de pectine (2,1 g/100 g) contribuent à réduire les concentrations de cholestérol dans le sang.

Il est également source de cuivre (0,23 mg/100 g), un antioxydant nécessaire à la bonne santé des vaisseaux sanguins et à la formation de l'hémoglobine.



**Les Pruneaux d'Agen contiennent plusieurs antioxydants** comme le cuivre (0,23 mg/100 g), le manganèse (0,25 mg/100 g) et des polyphénols (184 mg/100 g), qui jouent un rôle protecteur contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et de diverses maladies.

**Benoît Diagne**

**Intégrer des Pruneaux d'Agen dans l'alimentation peut donc soutenir un cœur en bonne santé.**





Riz pilaf aux Pruneaux d'Agen  
et à la coriandre

## Le Pruneau d'Agen, un fruit séché à intégrer à l'alimentation quotidienne !

Les Pruneaux d'Agen sont un aliment aux multiples bienfaits, alliant plaisir gustatif et nutrition.

En amuse-bouche, au goûter, en plat ou dessert ou dans une boisson, consommer régulièrement des Pruneaux d'Agen peut contribuer à renforcer le système immunitaire et à favoriser le bien-être.

**Les Pruneaux d'Agen se dégustent à tout moment de la journée** et sont faciles à intégrer dans un régime alimentaire varié.



Poké Bowl aux Pruneaux d'Agen



Le  
[ Pruneau  
d'Agen ]  
Ça te va bien !



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet  
[www.pruneau.fr](http://www.pruneau.fr)

 @pruneaudagen  pruneau\_dagen\_off

Service presse : Gulfstream influence

Vanessa LAI - [vlai@gs-com.fr](mailto:vlai@gs-com.fr) - Tél. 06 03 51 61 89

Le  
**Pruneau  
 d'Agen**  
 Ça te va bien !



## Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g soit 10 Pruneaux d'Agen

	Apports	% des VNR*
Apport calorique	<b>229 kcal</b>	
Eau	<b>35 g</b>	
Glucides	<b>55,4 g</b>	
Sucres	<b>38,1 g</b>	
Très pauvre en sodium	<b>&lt; 5 mg</b>	
Source de fibres	<b>5,1 g</b>	
Riche en potassium	<b>610 mg</b>	30,5%
Source de cuivre	<b>0,23 mg</b>	23%
Source de vitamine B6	<b>0,25 mg</b>	17,8%
Source de vitamine K	<b>12,8 µg</b>	17,1%
Composés phénoliques	<b>184 mg**</b>	
Bore	<b>2,2 mg***</b>	
Sans matières grasses	<b>0,4 g</b> et faible teneur en graisses saturées : 0,16 g	
Sans sucres ajoutés : contient des sucres naturellement présents		



### Sources :

Table Ciqual, Anses, 2020

\*Valeurs Nutritionnelles de Référence

\*\*Donovan JL, Meyer AS, Waterhouse AL. Phenolic composition and antioxidant activity of prunes and prune juice (*Prunus domestica*). *J Agric Food Chem* 1998; 46: 1247-1252.

\*\*\* Anderson DL, Cunningham WC, Lindstrom TR. Concentrations and intakes of H, B, S, K, Na, Cl, and NaCl in foods. *J Food Comp Anal* 1994; 7: 59-82.