

Vitamine C teneur approximative en milligrammes pour 100 grammes de pomme

Groseille	50 mg	Belle Fleur Jaune	18 mg
Calville blanc d'Hiver	35 mg	Calville du roi	15 à 20 mg
Quarantaine	35 mg	Court-Pendu Gris	15 à 20 mg
Pierre	20 à 30 mg	Gros Jaune	15 à 20 mg
Reinette Jules Labitte ...	20 à 30 mg	Pomme Cloche	15 à 20 mg
Canada blanc de la Creuse ...	25 mg	Bonnet Carré	15 mg
Cassou	25 mg	Cassou	15 mg
De Jaune	25 mg	De Bonde	15 mg
Double Belle Fleur Rouge ...	25 mg	Écarlate	15 mg
Francatu	25 mg	Lambron	15 mg
Rambour Papeleu	25 mg	Martrange	15 mg
Violette de Montbéliard	25 mg	Rambour Rouge de Lorraine .	15 mg
Lyon d'Été	20 à 25 mg	Reinette d'Amboulne	15 mg
Bec d'Oie	20 mg	Reinette de Bailleul	15 mg
Belle Fille Normande	20 mg	Reinette Bure	15 mg
Chailleux	20 mg	Reinette Marbrée	15 mg
Curé	20 mg	René Vert	15 mg
De Jeu	20 mg	Revert	15 mg
Éclat	20 mg	Sans Graine	15 mg
Fil Rouge	20 mg	Vernajou	15 mg
Gendreville de la		Villafranaise	15 mg
Haute-Marne	20 mg	Villefort	15 mg
Grillot de Dambenois	20 mg	Bondon	10 mg
Paradis du Limousin	20 mg	Fenouillet Gris	10 mg
Pépin de Bourgueil	20 mg	Gendreville de la Brie	10 mg
Pigeonnet commun	20 mg	Jacques Lebel	10 mg
Pomme Mercier	20 mg	Ravaillac	10 mg
Racine blanche	20 mg	Rose de Benauges	10 mg
Reinette Baumann	20 mg	Golden (pour mémoire)	8 mg
Reinette Fardel	20 mg	Reinette Grise du Canada	8 mg

Les pommes sont riches en fibres végétales, en pectine notamment. Associées aux vitamines et aux sels minéraux, elles permettraient, selon des analyses présentées aux Entretiens de Bichat en septembre 1988, la séquestration du cholestérol dans le tube digestif, empêchant ainsi sa diffusion dans le sang. Trois pommes par jour pendant deux mois réduiraient le cholestérol de 5 % en moyenne. Enfin, les fibres, contenues surtout dans la peau de la pomme, favorisent le transit intestinal.

Certains diététiciens ou phytothérapeutes recommandent la pomme râpée crue avec l'épiderme contre les diarrhées de l'enfant, pour l'élimination de l'acide urique, pour calmer le système nerveux, pour les hépatiques, les rhumatisants, les obèses, les goutteux, les arthritiques... Ce fruit n'est pas déconseillé aux diabétiques et préviendrait l'hypertension. Ceci dit, la pomme n'est pas un médicament ni un fruit miracle. Elle est simplement un aliment qui correspond à certains besoins de notre organisme. Encore faut-il savoir — c'est l'essentiel — que les **qualités diététiques de la pomme se limitent à la pomme crue non épluchée et non traitée.**

Variétés	A croquer	Cuisson en général	Compote/marmelade	Pâtisserie	Confitures	Quartiers séchés	Jus	Cidre	Décoration
Rose de Benauge	X	X							
Rouget de Born	X		X		X				
Royale d'Angleterre	X		X						
Saint-Georges	X						X	X	
Sans Graine	X	X			X	X			
Vernajou	X	X			X	X			
Villafranaise	X						X		
Villefort	X							X	
Violette de Montbéliard	X						X	X	

Le tableau ci-dessus est le reflet de l'expérience et du goût, mais aussi de la composition et de la texture des pommes. Selon les variétés et selon leur maturité, les pommes peuvent être fort douces ou agréablement acidulées. L'acidité des pommes se mesure à l'importance de l'acide malique qu'elles contiennent et qui peut varier du simple au double : 5,76 mg/litre de jus pour Rambour d'Hiver contre 11,86 mg pour la Pomme Cloche, à saveur très acidulée. Le taux de sucre qu'elles contiennent est lui aussi variable. Enfin, certaines pommes peuvent être astringentes ou carrément désagréables.

Outre leur teneur en eau, qui varie selon les années, on relève pour 100 grammes de pomme en moyenne 9 g de sucre, 0,1 g de lipides, 0,3 g de protides, du tanin, des éléments minéraux : 116 mg de potassium, 10 mg de phosphore, 7 mg de calcium, 6 mg de magnésium, 3 mg de fer, du cuivre, du soufre, du manganèse, du chlore, du sodium, du brome, du silicium dans la peau... enfin des vitamines PP, B6, B1, B2, C et E...

Pour la teneur en vitamine C, on dispose d'éléments approximatifs pour certaines pommes répertoriées ici. L'analyse précise du taux de vitamine C est délicate mais les teneurs indiquées dans le tableau ci-contre ont en tout cas une valeur relative.

Groseille
 Calville blanc d'Hiver
 Quarantaine
 Pierre
 Reinette Jules Laitier
 Canada blanc de la Haute-Marne
 Cassou
 De Jaune
 Double Belle Fleur
 Francatu
 Rambour Papillon
 Violette de Montbéliard
 Lyon d'Été
 Bec d'Oie
 Belle Fille Normande
 Chailleux
 Curé
 De Jeu
 Éclat
 Fil Rouge
 Gendreville de la Haute-Marne
 Grillot de Danbœuf
 Paradis du Limousin
 Pépin de Bourguignon
 Pigeonnet commun
 Pomme Mercier
 Racine blanche
 Reinette Baumann
 Reinette Fardel

Les pommes sont riches en vitamines et aux sels minéraux. Les entretiens de Bichat en digestif, empêchant ainsi les mois réduiraient le cholestérol dans la peau de la pomme.

Certains diététiciens recommandent l'épiderme contre les douleurs calmer le système nerveux les arthritiques... Ce traitement. Ceci dit, la pomme est un aliment qui contribue à la santé – c'est l'essentiel – qu'elle est épluchée et non traitée.