

Alaria esculenta

Fiche Nutritionnelle



Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	782			
Energie	kcal	187			
Eau	g	10,3	5,9	12,6	5
Minéraux	g	20,0	14,0	34,3	21
Protéines (Nx6.25)	g	12,3	7,2	15,1	22
Glucides (par différence)	g	6,3			
Fibres Alimentaires	g	49,5	48,0	51,0	2
Lipides	g	1,5	0,9	2,7	6
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,4	0,2	1,3	19
Sodium	mg	1 925	1 901	1 973	3
Magnésium	mg	nd			
Phosphore	mg	220	161	278	10
Potassium	mg	2 176	2 152	2 188	3
Calcium	mg	233	179	278	4
Manganèse	mg	2,1	0,6	3,1	3
Fer	mg	61,5	16,1	103,9	3
Cuivre	mg	0,2	0,2	0,4	3
Zinc	mg	2,1	1,6	2,6	3
Iode	mg	34,6	9,9	111,0	15
Sélénium	µg	nd			
Chrome	µg	248,1	110,0	450,0	3
Molybdène	µg	41,8	40,0	60,0	3
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	nd			
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	nd			
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	nd			
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr