

Ascophyllum nodosum

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	884			
Energie	kcal	211			
Eau	g	10,8	6,7	15,0	13
Minéraux	g	18,9	12,9	30,4	18
Protéines (Nx6.25)	g	7,2	1,1	14,3	18
Glucides (par différence)	g	18,5			
Fibres Alimentaires	g	41,8	38,2	44,9	3
Lipides	g	2,8	0,9	6,2	13
AG saturés	g	0,11	0,11	0,11	1
AG monoinsaturés	g	0,19	0,19	0,19	1
AG polyinsaturés	g	0,19	0,19	0,19	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	3,6	0,1	11,6	18
Sodium	mg	2 859	714	3 925	9
Magnésium	mg	836	205	1 606	18
Phosphore	mg	162	80	446	6
Potassium	mg	2 269	1 784	2 676	6
Calcium	mg	1 652	892	2 676	7
Manganèse	mg	2,5	0,9	4,5	11
Fer	mg	21,8	1,7	102,6	21
Cuivre	mg	0,7	0,1	5,4	29
Zinc	mg	6,4	1,1	21,4	27
Iode	mg	68,2	14,8	177,0	43
Sélénium	µg	6,7	5,4	8,0	2
Chrome	µg	123,9	40,0	290,0	6
Molybdène	µg	82,7	29,0	200,0	8
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	4	1	7	6
Vitamine D	µg	1	1	1	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	14	1	46	29
Vitamine K ou phytoménadione	µg	1 017	892	1 267	3
Vitamine C	mg	94,8	0,2	238,5	7
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,1	0,5	7
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	1,0	0,4	2,4	6
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	2,7	0,9	9,4	9
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,02	0,02	0,02	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	5,6	5,6	5,6	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	18,4	4,5	36,6	31
Vitamine B9 ou Folates	µg	22,7	6,2	44,6	5
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	2,1	0,1	7,1	6

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