

Chlorella

Fiche Nutritionnelle



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

Version du 23/10/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	1 747			
Energie	kcal	418			
Eau	g	4,3	3,2	6,5	4
Minéraux	g	5,4	4,7	7,0	4
Protéines (Nx6.25)	g	48,2	31,6	64,6	22
Glucides (par différence)	g	30,8			
Fibres Alimentaires	g	nd			
Lipides	g	11,3	1,9	21,0	14
AG saturés	g	1,83	1,56	2,08	5
AG monoinsaturés	g	1,88	1,51	2,77	5
AG polyinsaturés	g	2,18	1,01	2,76	5
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	nd			
Sodium	mg	53	17	110	6
Magnésium	mg	359	267	435	6
Phosphore	mg	1 638	1 392	1 802	3
Potassium	mg	992	819	1 359	6
Calcium	mg	367	122	622	6
Manganèse	mg	9,9	6,0	17,2	4
Fer	mg	202,5	69,8	333,5	6
Cuivre	mg	1,5	0,4	3,1	4
Zinc	mg	1,7	1,0	2,0	4
Iode	mg	nd			
Sélénium	µg	nd			
Chrome	µg	325,3	290,0	390,0	3
Molybdène	µg	nd			
Vitamine A (eq rétinol)	mg	22	8	46	3
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	22	22	22	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	1 339	1 339	1 339	1
Vitamine C	mg	75,1	13,0	277,5	5
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	1,1	0,1	1,7	8
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	3,9	2,9	5,4	8
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	24,0	15,7	31,0	8
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	5,83	1,77	21,14	6
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	1,6	0,1	2,2	8
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	14,4	14,4	14,4	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	1 530,8	1 148,1	2 296,2	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	383,7	2,0	765,4	2

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