

Chondrus crispus

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	979			
Energie	kcal	234			
Eau	g	10,7	3,7	18,7	6
Minéraux	g	18,3	10,7	32,9	8
Protéines (Nx6.25)	g	16,6	7,2	25,7	24
Glucides (par différence)	g	21,5			
Fibres Alimentaires	g	30,6	30,6	30,6	1
Lipides	g	2,3	0,5	5,3	7
AG saturés	g	0,10	0,04	0,16	4
AG monoinsaturés	g	0,07	0,02	0,14	4
AG polyinsaturés	g	0,28	0,05	0,41	4
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,47	0,47	0,47	1
Sodium	mg	2 067	321	3 812	2
Magnésium	mg	1 233	652	3 348	14
Phosphore	mg	750	750	750	1
Potassium	mg	1 570	301	2 839	2
Calcium	mg	362	348	375	2
Manganèse	mg	1,5	1,2	1,8	2
Fer	mg	21,1	3,5	42,6	14
Cuivre	mg	0,5	0,2	1,8	14
Zinc	mg	7,9	4,0	22,0	15
Iode	mg	34,6	19,3	55,0	5
Sélénium	µg	3,3	3,3	3,3	1
Chrome	µg	143,6	60,0	360,0	11
Molybdène	µg	nd			
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,03	0,03	0,03	1
Beta-carotène	mg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamine D	µg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	nd			
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	14,3	14,3	14,3	1
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	2,2	2,2	2,2	1
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	2,8	2,8	2,8	1
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,84	0,84	0,84	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	865,9	865,9	865,9	1
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

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