

Fucus serratus, vesiculosus

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	809			
Energie	kcal	194			
Eau	g	11,6	5,5	15,2	4
Minéraux	g	19,4	11,5	26,6	12
Protéines (Nx6.25)	g	7,4	1,2	15,6	13
Glucides (par différence)	g	15,7			
Fibres Alimentaires	g	44,6	37,3	52,3	3
Lipides	g	1,3	0,3	5,0	23
AG saturés	g	0,35	0,35	0,35	1
AG monoinsaturés	g	0,20	0,20	0,20	1
AG polyinsaturés	g	0,30	0,30	0,30	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	5,6	0,9	11,3	10
Sodium	mg	4 023	3 183	4 863	2
Magnésium	mg	885	203	1 901	14
Phosphore	mg	nd			
Potassium	mg	3 272	2 741	3 802	2
Calcium	mg	1 167	831	1 503	2
Manganèse	mg	8,3	2,5	13,7	10
Fer	mg	14,7	3,7	46,0	21
Cuivre	mg	0,4	0,1	1,3	25
Zinc	mg	8,2	0,7	29,2	25
Iode	mg	40,0	21,2	88,4	46
Sélénium	µg	88,4	88,4	88,4	1
Chrome	µg	521,7	30,0	1 150,0	2
Molybdène	µg	47,2	34,0	65,0	3
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	12	12	12	1
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	12	8	18	68
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	1,7	1,2	1,9	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	47,3	30,9	61,0	12
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