

# Gracilaria verrucosa

## 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	1 016			
Energie	kcal	243			
Eau	g	8,4	2,1	14,0	7
Minéraux	g	17,8	5,7	29,3	7
Protéines (Nx6.25)	g	16,5	6,4	26,4	9
Glucides (par différence)	g	18,8			
Fibres Alimentaires	g	35,0	33,5	36,5	2
Lipides	g	3,5	0,1	21,3	9
AG saturés	g	0,23	0,23	0,23	1
AG monoinsaturés	g	0,07	0,07	0,07	1
AG polyinsaturés	g	0,16	0,16	0,16	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,19	0,19	0,19	1
Sodium	mg	3 119	2 116	4 122	2
Magnésium	mg	412	174	1 163	12
Phosphore	mg	177	119	220	3
Potassium	mg	5 853	247	8 702	3
Calcium	mg	1 292	284	2 299	2
Manganèse	mg	103,5	103,5	103,5	1
Fer	mg	19,7	6,2	36,6	13
Cuivre	mg	0,4	0,0	1,3	13
Zinc	mg	3,3	1,8	5,7	12
Iode*	mg	494,3	22,7	777,0	13
Sélénium	µg	6,4	6,4	6,4	1
Chrome	µg	290,8	80,0	620,0	8
Molybdène	µg	146,6	160,0	160,0	1
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	2,7	2,7	2,7	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

\*Attention : Les algues utilisées en alimentaire doivent avoir une teneur en iode maximale de 2000 mg/kg sec (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)