

Laminaria digitata

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	907			
Energie	kcal	217			
Eau	g	5,3	3,4	9,7	14
Minéraux	g	25,2	13,1	40,7	43
Protéines (Nx6.25)	g	9,5	3,9	15,1	34
Glucides (par différence)	g	25,6			
Fibres Alimentaires	g	33,2	23,0	39,7	7
Lipides	g	1,1	0,5	1,9	9
AG saturés	g	0,15	0,15	0,15	1
AG monoinsaturés	g	0,09	0,09	0,09	1
AG polyinsaturés	g	0,26	0,26	0,26	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,1	0,1	0,2	10
Sodium	mg	3 148	852	4 971	16
Magnésium	mg	800	398	2 642	16
Phosphore	mg	857	757	956	2
Potassium	mg	4 592	1 231	10 984	16
Calcium	mg	847	69	2 064	28
Manganèse	mg	0,5	0,0	1,9	35
Fer	mg	9,3	2,5	27,7	35
Cuivre	mg	0,5	0,2	1,6	37
Zinc	mg	4,9	1,7	14,7	37
Iode*	mg	485,5	189,1	1 041,5	42
Sélénium	µg	nd			
Chrome	µg	116,5	50,0	300,0	20
Molybdène	µg	23,1	0,0	40,0	9
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,02	0,02	0,02	1
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	2,3	2,3	2,3	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	0,3	0,0	0,9	3
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	0,02	0,00	0,05	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	3,0	2,3	3,6	6
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	33,1	33,1	33,1	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)