

Laminaria japonica

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	936			
Energie	kcal	224			
Eau	g	9,5	9,5	9,5	1
Minéraux	g	20,4	17,7	23,5	4
Protéines (Nx6.25)	g	8,4	5,6	14,1	7
Glucides (par différence)	g	24,2			
Fibres Alimentaires	g	34,8	32,5	37,2	2
Lipides	g	2,6	1,0	6,9	27
AG saturés	g	0,74	0,44	1,07	20
AG monoinsaturés	g	0,24	0,05	0,68	20
AG polyinsaturés	g	0,77	0,55	1,21	20
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	nd			
Sodium	mg	2 564	2 263	2 815	5
Magnésium	mg	1 052	593	1 511	2
Phosphore	mg	761	324	1 149	8
Potassium	mg	10 582	5 386	27 422	6
Calcium	mg	803	498	1 511	7
Manganèse	mg	0,5	0,3	0,7	4
Fer	mg	13,3	1,1	38,9	6
Cuivre	mg	0,2	0,0	0,2	4
Zinc	mg	1,2	0,8	1,8	5
Iode*	mg	235,9	182,8	314,0	6
Sélénium	µg	137,3	3,2	362,0	4
Chrome	µg	167,7	130,0	227,0	3
Molybdène	µg	138,8	20,0	220,0	3
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,41	0,02	1,09	4
Beta-carotène	mg	393	1	1 177	3
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	15,08	9,96	25,34	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,2	0,1	0,5	4
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,5	0,3	0,8	3
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,5	1,4	1,6	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	126,7	126,7	126,7	1
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	1,5	0,1	3,0	2

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