

Porphyra

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	1 066			
Energie	kcal	255			
Eau	g	6,5	3,1	14,3	70
Minéraux	g	13,6	6,4	39,3	40
Protéines (Nx6.25)	g	31,5	10,5	44,4	96
Glucides (par différence)	g	10,5			
Fibres Alimentaires	g	36,3	24,7	55,5	17
Lipides	g	1,6	0,3	5,9	39
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,28	0,03	0,53	2
Sodium	mg	1 983	112	6 131	36
Magnésium	mg	486	5	1 907	46
Phosphore	mg	518	139	803	19
Potassium	mg	1 733	168	3 271	37
Calcium	mg	318	3	832	42
Manganèse	mg	3,9	1,9	9,3	30
Fer	mg	37,2	5,8	278,5	59
Cuivre	mg	1,1	0,3	3,5	40
Zinc	mg	4,5	0,9	10,0	42
Iode	mg	5,1	0,5	21,5	18
Sélénium	µg	51,2	4,0	186,9	14
Chrome	µg	156,3	50,0	460,0	27
Molybdène	µg	24,8	0,0	103,0	13
Vitamine A (eq rétinol)	mg	4,65	0,11	12,48	13
Beta-carotène	mg	5 265	2 542	7 906	42
Vitamine D	µg	0,6	0,6	0,6	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	2,9	0,9	8,7	4
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	57,3	2,2	192,5	12
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,6	0,0	1,2	9
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	1,9	0,2	3,6	9
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	5,8	2,4	10,3	7
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,25	0,25	0,25	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,5	0,1	1,0	2
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	7,0	4,7	9,3	2
Vitamine B9 ou Folates	µg	21,7	0,0	57,0	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	38,8	0,03	125,0	17

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