

Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	861			
Energie	kcal	206			
Eau	g	10,9	3,6	15,2	25
Minéraux	g	22,9	9,4	46,3	77
Protéines (Nx6.25)	g	15,9	1,2	29,1	141
Glucides (par différence)	g	13,8			
Fibres Alimentaires	g	34,4	10,6	53,9	16
Lipides	g	2,0	0,04	9,27	75
AG saturés	g	0,36	0,18	0,48	5
AG monoinsaturés	g	0,20	0,10	0,28	5
AG polyinsaturés	g	0,57	0,20	0,89	5
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,4	0,1	0,8	2
Sodium	mg	1 974	89	5 579	61
Magnésium	mg	2 776	152	6 684	46
Phosphore	mg	181	27	463	49
Potassium	mg	1 952	152	5 525	56
Calcium	mg	1 198	45	5 169	71
Manganèse	mg	3,9	0,4	9,2	17
Fer	mg	78,9	4,1	516,0	86
Cuivre	mg	1,3	0,2	5,5	35
Zinc	mg	3,7	0,5	16,8	42
Iode	mg	9,2	0,7	26,7	34
Sélénium	µg	14,9	0,9	71,3	13
Chrome	µg	534,8	52,0	2 420,0	18
Molybdène	µg	213,7	175,0	280,0	5
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,20	0,00	0,40	11
Beta-carotène	mg	0,99	0,03	3,14	9
Vitamine D	µg	1,31	0,62	1,93	6
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	1,95	0,30	3,34	10
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	54,6	0,3	267,4	17
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,1	0,0	0,4	12
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,3	0,0	0,5	7
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	8,6	7,1	10,7	6
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,15	0,15	0,15	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	0,01	0,01	0,01	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	53,0	8,9	96,3	4
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	9,6	0,1	75,5	13

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