



# Alaria esculenta

## Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	843			
Energie	kcal	202			
Eau	g	8,7	5,0	12,6	10
Minéraux	g	21,3	14,2	34,9	23
Protéines (Nx6.25)	g	12,2	7,3	15,4	28
Glucides (par différence)	g	13,3			
Sucres	g	0,04	0,02	0,07	2
Fibres Alimentaires	g	42,9	33,8	51,9	4
Lipides	g	1,5	0,8	2,7	9
AG saturés	g	0,31	0,18	0,55	3
AG monoinsaturés	g	0,23	0,23	0,23	1
AG polyinsaturés	g	0,85	0,85	0,85	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	1,0	0,2	3,6	24
Chlorures	mg	5 825	2 400	11 810	4
Sodium	mg	3 652	1 935	5 626	7
Magnésium	mg	931	840	1 106	4
Phosphore	mg	223	155	338	14
Potassium	mg	4 310	2 190	7 174	7
Calcium	mg	771	183	1 734	8
Manganèse	mg	1,9	0,4	4,6	7
Fer	mg	44,6	5,1	105,8	7
Cuivre	mg	0,3	0,2	0,6	5
Zinc	mg	2,4	1,6	3,2	6
Iode	mg	36,2	10,0	113,0	25
Sélénium	µg	25,4	4,6	79,4	5
Chrome	µg	209,9	0,0	704,0	7
Molybdène	µg	47,7	40,0	69,0	4
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	9,6	1,0	16,0	4
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	3,1	1,8	5,3	3
Vitamine K ou phytoménadione	µg	498,1	220,4	871,0	2
Vitamine C	mg	65,0	0,0	142,5	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,01	0,01	0,02	2
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,08	0,08	0,09	2
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,0	2,8	6,0	2
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,1	0,1	0,2	2
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	429,2	379,1	561,5	2
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	2,0	1,4	3,0	2

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