



# Ascophyllum nodosum

## Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	863			
Energie	kcal	207			
Eau	g	10,7	4,8	15,0	21
Minéraux	g	19,3	12,9	27,0	27
Protéines (Nx6.25)	g	7,4	1,1	14,3	23
Glucides (par différence)	g	16,3			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	43,6	42,3	44,9	2
Lipides	g	2,7	0,9	6,3	13
AG saturés	g	0,11	0,11	0,11	1
AG monoinsaturés	g	0,19	0,19	0,19	1
AG polyinsaturés	g	0,19	0,19	0,19	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	4,0	0,4	11,6	18
Chlorures	mg	3 079	1 688	3 929	6
Sodium	mg	2 871	714	3 929	11
Magnésium	mg	831	205	1 607	20
Phosphore	mg	94	63	134	8
Potassium	mg	2 144	1 518	2 679	9
Calcium	mg	1 601	893	2 679	9
Manganèse	mg	2,3	0,4	4,5	13
Fer	mg	19,3	1,7	102,7	24
Cuivre	mg	0,7	0,1	5,4	31
Zinc	mg	6,0	0,9	21,4	30
Iode	mg	68,5	35,7	177,2	45
Sélénium	µg	5,7	1,8	8,0	4
Chrome	µg	96,1	23,0	290,0	8
Molybdène	µg	76,3	27,0	200,0	9
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	3,7	1,6	8,0	6
Vitamine D	µg	1	1	1	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	14	1	46	29
Vitamine K ou phytoménadione	µg	1 018	893	1 268	3
Vitamine C	mg	89,4	0,2	238,8	8
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,1	0,5	6
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,7	0,4	0,9	5
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,9	0,9	2,7	8
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,02	0,02	0,02	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	18,46	4,47	36,61	31
Vitamine B9 ou Folates	µg	22,68	6,25	44,65	5
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

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