



Chlorella spp.

Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	1 758			
Energie	kcal	421			
Eau	g	3,7	1,3	6,5	5
Minéraux	g	5,4	4,7	7,0	5
Protéines (Nx6.25)	g	48,5	31,8	65,0	25
Glucides (par différence)	g	30,9			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	nd			
Lipides	g	11,4	1,9	21,2	17
AG saturés	g	1,84	1,57	2,10	5
AG monoinsaturés	g	1,89	1,52	2,79	5
AG polyinsaturés	g	2,20	1,02	2,78	5
Polyphénols	g	nd			
Chlorures	mg	19	19	19	1
Sodium	mg	115	17	481	7
Magnésium	mg	358	269	438	7
Phosphore	mg	1 507	1 194	1 813	5
Potassium	mg	1 038	824	1 396	8
Calcium	mg	372	123	626	8
Manganèse	mg	8,2	3,9	17,3	6
Fer	mg	177,4	70,3	335,6	8
Cuivre	mg	1,2	0,3	3,1	6
Zinc	mg	2,0	1,0	2,7	6
Iode	mg	nd			
Sélénium	µg	36,1	4,8	67,4	2
Chrome	µg	305,7	240,7	375,5	4
Molybdène	µg	50,1	23,1	77,0	2
Vitamine A (eq rétinol)	mg	21,9	8,0	46,2	3
Beta-carotène	mg	18,3	18,3	18,3	1
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	22	22	22	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	1 348	1 348	1 348	1
Vitamine C	mg	75,6	13,1	279,2	5
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	1,1	0,1	1,7	8
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	4,0	2,9	5,5	8
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	24,2	15,8	31,2	8
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	5,87	1,78	21,28	6
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	1,6	0,1	2,3	8
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	14,4	14,4	14,4	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	1 540,5	1 155,4	2 310,7	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	25,8	25,8	25,8	1

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