



# Chondrus crispus

## Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	901			
Energie	kcal	215			
Eau	g	12,7	3,9	18,0	7
Minéraux	g	18,1	10,5	32,2	11
Protéines (Nx6.25)	g	16,7	7,9	25,2	28
Glucides (par différence)	g	15,0			
Sucres	g	0,4	0,0	0,9	2
Fibres Alimentaires	g	35,5	29,9	38,4	3
Lipides	g	1,9	0,5	5,2	10
AG saturés	g	0,15	0,04	0,26	5
AG monoinsaturés	g	0,07	0,02	0,14	3
AG polyinsaturés	g	0,28	0,05	0,40	3
Polyphénols	g	0,34	0,21	0,46	3
Chlorures	mg	4 036	2 977	5 094	2
Sodium	mg	3 289	1 572	4 278	5
Magnésium	mg	1 112	588	3 274	17
Phosphore	mg	159	87	210	3
Potassium	mg	2 304	1 686	2 777	5
Calcium	mg	911	367	2 183	5
Manganèse	mg	4,1	0,9	8,0	4
Fer	mg	18,1	3,5	38,8	17
Cuivre	mg	0,4	0,2	1,7	14
Zinc	mg	7,0	0,5	21,6	16
Iode	mg	31,3	18,0	53,8	9
Sélénium	µg	13,0	8,1	16,6	3
Chrome	µg	124,9	40,0	360,0	13
Molybdène	µg	nd			
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,00	0,00	0,00	1
Beta-carotène	mg	1,5	0,1	3,0	2
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	3,5	0,6	6,5	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	153	16	290	2
Vitamine C	mg	61,6	1,3	136,6	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	2,0	2,0	2,0	1
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,4	0,4	0,4	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	141,9	45,4	238,4	2
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	1,0	0,00	1,9	2

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