



Crithmum maritimum

Fiche Nutritionnelle

Teneurs pour 100 g de plante fraîche

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	165			
Energie	kcal	39			
Eau	g	86,3	84,0	88,6	2
Minéraux	g	2,3	2,1	2,6	2
Protéines (Nx6.25)	g	2,6	2,4	2,7	2
Glucides (par différence)	g	3,4			
Sucres	g	1,7	1,3	2,0	2
Fibres Alimentaires	g	4,7	4,4	5,0	2
Lipides	g	0,7	0,6	0,7	2
AG saturés	g	0,05	0,04	0,05	2
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols	g	0,11	0,11	0,11	1
Chlorures	mg	664	336	993	2
Sodium	mg	248	216	279	2
Magnésium	mg	33	31	35	2
Phosphore	mg	63	63	63	1
Potassium	mg	436	413	460	2
Calcium	mg	264	243	286	2
Manganèse	mg	0,6	0,5	0,6	2
Fer	mg	0,7	0,5	0,9	2
Cuivre	mg	nd			
Zinc	mg	nd			
Iode	mg	0,00	0,0	0,0	2
Sélénium	µg	0,7	0,7	0,7	2
Chrome	µg	2,7	2,7	2,7	1
Molybdène	µg	6,9	6,9	6,9	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,01	0,01	0,01	1
Beta-carotène	mg	2,73	2,04	3,41	2
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	1,9	0,6	3,2	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	207	136	278	2
Vitamine C	mg	15,8	2,5	29,1	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	0,5	0,5	0,5	1
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	27,9	7,1	48,7	2
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	0,5	0,37	0,6	2

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