



Crithmum maritimum

Fiche Nutritionnelle

Teneurs pour 100 g de plante fraîche

Version 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 | 20,0 | 20,0 | 1 |
| Molybdène | µg | 7 | 50 | 50 | 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