



Fucus serratus

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	927			
Energie	kcal	222			
Eau	g	10,1	9,2	10,5	4
Minéraux	g	20,7	14,4	29,8	8
Protéines (Nx6.25)	g	11,5	4,0	18,6	10
Glucides (par différence)	g	25,8			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	30,8	23,6	38,0	2
Lipides	g	1,2	0,3	5,1	17
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	3,1	2,4	3,9	5
Chlorures	mg	nd			
Sodium	mg	3 238	2 878	3 598	2
Magnésium	mg	661	657	666	2
Phosphore	mg	88	68	108	2
Potassium	mg	2 654	2 609	2 699	2
Calcium	mg	1 187	935	1 439	2
Manganèse	mg	14,3	11,1	17,9	3
Fer	mg	14,5	5,0	33,7	4
Cuivre	mg	0,3	0,2	0,4	3
Zinc	mg	12,0	5,8	29,7	4
Iode	mg	40,5	24,8	58,5	16
Sélénium	µg	10,8	10,8	10,8	1
Chrome	µg	152,9	170,0	170,0	1
Molybdène	µg	58,5	65,0	65,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	15	3	54	35
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	nd			
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,7	1,3	1,9	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	53,4	38,7	62,1	5
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

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