

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	812			
Energie	kcal	194			
Eau	g	9,2	5,5	14,0	15
Minéraux	g	21,2	11,8	30,1	21
Protéines (Nx6.25)	g	9,1	1,3	18,8	33
Glucides (par différence)	g	12,4			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	46,3	23,8	60,0	9
Lipides	g	1,7	0,3	5,2	30
AG saturés	g	0,19	0,03	0,35	2
AG monoinsaturés	g	0,15	0,08	0,21	2
AG polyinsaturés	g	0,28	0,26	0,31	2
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	4,2	0,7	11,7	25
Chlorures	mg	nd			
Sodium	mg	3 403	2 062	4 996	12
Magnésium	mg	830	209	1 953	24
Phosphore	mg	107	69	160	9
Potassium	mg	3 015	2 271	3 906	12
Calcium	mg	1 413	854	2 807	12
Manganèse	mg	10,9	2,4	49,7	18
Fer	mg	24,0	3,8	241,3	32
Cuivre	mg	0,5	0,1	2,8	34
Zinc	mg	7,3	0,6	30,0	38
Iode	mg	42,0	13,6	102,6	61
Sélénium	µg	24,6	8,1	90,8	6
Chrome	µg	347,8	30,0	1 150,0	8
Molybdène	µg	42,9	29,0	65,0	4
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	13	13	13	1
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	14	3	55	70
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	108,6	37,2	241,6	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,7	1,3	2,0	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	48,6	31,8	62,7	12
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			