



Fucus vesiculosus

Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	825			
Energie	kcal	197			
Eau	g	9,2	5,5	14,0	5
Minéraux	g	20,7	11,8	27,3	11
Protéines (Nx6.25)	g	6,4	1,3	13,7	12
Glucides (par différence)	g	14,9			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	46,7	40,9	53,7	3
Lipides	g	2,1	0,7	4,2	10
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	5,9	0,9	11,6	9
Chlorures	mg	nd			
Sodium	mg	3 477	2 061	4 993	6
Magnésium	mg	872	209	1 952	18
Phosphore	mg	100	91	118	3
Potassium	mg	3 107	2 315	3 904	6
Calcium	mg	1 256	853	1 634	6
Manganèse	mg	11,7	2,5	49,6	11
Fer	mg	13,1	3,8	47,2	23
Cuivre	mg	0,5	0,1	2,8	25
Zinc	mg	6,9	0,7	29,0	27
Iode	mg	40,5	17,1	90,8	34
Sélénium	µg	49,4	8,1	90,8	2
Chrome	µg	319,8	30,0	1 150,0	4
Molybdène	µg	43,1	34,0	61,0	2
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	13	13	13	1
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	13	7	44	35
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	42,0	37,1	46,9	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	nd			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	nd			
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	nd			
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	44,7	31,8	59,0	7
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