



Gracilaria spp.

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	968			
Energie	kcal	232			
Eau	g	10,0	2,1	16,5	16
Minéraux	g	21,6	5,6	36,3	21
Protéines (Nx6.25)	g	17,8	0,6	40,5	28
Glucides (par différence)	g	23,4			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	25,4	9,4	35,8	5
Lipides	g	1,8	0,0	21,0	42
AG saturés	g	0,14	0,06	0,23	2
AG monoinsaturés	g	0,04	0,02	0,06	2
AG polyinsaturés	g	0,09	0,03	0,16	2
Polyphénols	g	0,19	0,19	0,19	1
Chlorures	mg	5 410	2 268	8 551	2
Sodium	mg	2 856	932	5 023	8
Magnésium	mg	420	171	1 143	17
Phosphore	mg	221	117	362	4
Potassium	mg	4 977	243	10 243	9
Calcium	mg	770	180	2 259	9
Manganèse	mg	32,0	3,7	101,7	4
Fer	mg	36,0	3,3	189,9	20
Cuivre	mg	0,6	0,0	3,1	17
Zinc	mg	3,9	1,7	12,4	18
Iode*	mg	355,8	8,5	763,6	18
Sélénium	µg	192,7	6,3	558,1	3
Chrome	µg	279,5	80,0	620,0	9
Molybdène	µg	144,0	160,0	160,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	1,9	2,1	2,1	1
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	0,9	0,5	1,5	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	27,2	2,5	62,9	7
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	2,7	3,0	3,0	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

*Attention : Les algues utilisées en alimentaire doivent avoir une teneur en iode maximale de 2000 mg/kg sec (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)