



Laminaria digitata

Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

| Paramètres | Unité | Teneur Moyenne | Min | Max | Nb données |
|-------------------------------------|-------|----------------|-------|---------|------------|
| Energie | kJ | 882 | | | |
| Energie | kcal | 211 | | | |
| Eau | g | 6,1 | 3,4 | 9,7 | 26 |
| Minéraux | g | 23,8 | 10,6 | 40,4 | 56 |
| Protéines (Nx6.25) | g | 8,9 | 3,9 | 14,9 | 40 |
| Glucides (par différence) | g | 22,9 | | | |
| Sucres | g | nd | | | |
| Fibres Alimentaires | g | 37,3 | 22,8 | 68,6 | 8 |
| Lipides | g | 1,0 | 0,5 | 1,9 | 12 |
| AG saturés | g | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 1 |
| AG monoinsaturés | g | 0,09 | 0,09 | 0,09 | 1 |
| AG polyinsaturés | g | 0,26 | 0,26 | 0,26 | 1 |
| Polyphénols (eq phloroglucinol) | g | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 10 |
| Chlorures | mg | 14 733 | 2 817 | 22 256 | 9 |
| Sodium | mg | 3 211 | 845 | 5 634 | 20 |
| Magnésium | mg | 770 | 394 | 2 620 | 20 |
| Phosphore | mg | 520 | 169 | 948 | 6 |
| Potassium | mg | 4 639 | 1 221 | 10 893 | 20 |
| Calcium | mg | 918 | 69 | 2 817 | 32 |
| Manganèse | mg | 0,4 | 0,0 | 1,9 | 36 |
| Fer | mg | 10,5 | 2,3 | 75,1 | 39 |
| Cuivre | mg | 0,5 | 0,2 | 2,0 | 40 |
| Zinc | mg | 5,0 | 1,7 | 19,7 | 41 |
| Iode* | mg | 458,8 | 187,5 | 1 033,0 | 53 |
| Sélénium | µg | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 1 |
| Chrome | µg | 112,2 | 50,0 | 300,0 | 21 |
| Molybdène | µg | 23,0 | 0,0 | 40,0 | 9 |
| Vitamine A (eq rétinol) | mg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 1 |
| Beta-carotène | mg | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Vitamine D | µg | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 1 |
| Vitamine E (eq tocophérols) | mg | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 3 |
| Vitamine K ou phytoménadione | µg | nd | | | |
| Vitamine C | mg | 11,1 | 0,0 | 33,3 | 3 |
| Vitamine B1 ou Thiamine | mg | nd | | | |
| Vitamine B2 ou Riboflavine | mg | nd | | | |
| Vitamine B3 ou PP ou Niacine | mg | 3,0 | 2,3 | 3,5 | 6 |
| Vitamine B5 ou acide panthothénique | mg | nd | | | |
| Vitamine B6 ou Pyridoxine | mg | nd | | | |
| Vitamine B8 ou H ou Biotine | µg | 32,9 | 32,9 | 32,9 | 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)