



Laminaria digitata

Fiche Nutritionnelle

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

Version 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)