



Palmaria palmata

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	924			
Energie	kcal	221			
Eau	g	7,6	2,6	19,0	24
Minéraux	g	24,3	10,8	39,7	54
Protéines (Nx6.25)	g	16,9	7,4	32,9	86
Glucides (par différence)	g	20,8			
Sucres	g	0,02	0,00	0,06	6
Fibres Alimentaires	g	29,2	20,2	39,3	13
Lipides	g	1,3	0,2	4,0	45
AG saturés	g	0,26	0,18	0,37	6
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols	g	0,40	0,02	0,77	7
Chlorures	mg	8 368	4 899	14 125	10
Sodium	mg	1 873	176	3 941	32
Magnésium	mg	264	83	530	37
Phosphore	mg	250	98	518	20
Potassium	mg	7 019	250	12 295	34
Calcium	mg	577	83	2 311	28
Manganèse	mg	9,0	0,1	74,9	20
Fer	mg	29,3	1,4	138,7	35
Cuivre	mg	1,0	0,0	4,4	27
Zinc	mg	4,0	0,3	18,5	25
Iode	mg	22,9	0,6	110,9	29
Sélénium	µg	9,4	3,7	14,8	9
Chrome	µg	399,7	0,0	3 400,0	20
Molybdène	µg	41,6	6,0	83,0	4
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,00	0,00	0,00	1
Beta-carotène	mg	11	0,3	39	22
Vitamine D	µg	0,9	0,9	0,9	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	4,1	0,3	12,8	10
Vitamine K ou phytoménadione	µg	467	185	798	8
Vitamine C	mg	46,9	1,4	222,0	13
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,2	0,0	0,6	10
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,3	0,0	0,5	10
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	3,6	1,6	7,7	14
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,40	0,40	0,40	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,2	0,0	0,3	6
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	11,7	6,5	16,6	3
Vitamine B9 ou Folates	µg	295,3	6,5	558,4	9
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	4,6	2,8	9,2	7

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr