



# Phymatolithon (ex-Lithothamnion calcareum)

## Fiche Nutritionnelle

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

Version décembre 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	101			
Energie	kcal	24			
Eau	g	0,4	0,3	0,7	3
Minéraux	g	93,6	88,2	99,2	11
Protéines (Nx6.25)	g	2,5	2,5	2,5	1
Glucides (par différence)	g	3,5			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	nd			
Lipides	g	nd			
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols	g	nd			
Chlorures	mg	nd			
Sodium	mg	371	31	518	4
Magnésium	mg	2 653	1 394	4 481	18
Phosphore	mg	113	50	348	6
Potassium	mg	92	35	199	5
Calcium	mg	30 445	25 390	33 854	24
Manganèse	mg	17,4	8,6	47,8	6
Fer	mg	144,3	2,5	248,9	5
Cuivre	mg	3,7	0,2	15,4	5
Zinc	mg	3,1	0,5	5,9	6
Iode	mg	6,4	2,0	29,5	12
Sélénium	µg	97,1	94,6	99,6	2
Chrome	µg	945,9	700,0	1 300,0	4
Molybdène	µg	1 991,4	100,0	3 900,0	2
Vitamine A (eq rétinol)	mg	nd			
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	nd			
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	nd			
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	nd			
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](http://www.ceva.fr)