



Phymatolithon (ex-Lithothamnion calcareum)

Fiche Nutritionnelle

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

Version 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