



# Saccharina (ex Laminaria) japonica

## Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	929			
Energie	kcal	222			
Eau	g	11,4	9,5	14,7	3
Minéraux	g	19,2	17,4	20,0	4
Protéines (Nx6.25)	g	7,9	5,5	13,8	8
Glucides (par différence)	g	24,9			
Sucres	g	nd			
Fibres Alimentaires	g	34,1	31,8	36,4	2
Lipides	g	2,6	1,0	6,8	28
AG saturés	g	0,72	0,43	1,05	20
AG monoinsaturés	g	0,23	0,05	0,67	20
AG polyinsaturés	g	0,75	0,54	1,19	20
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	nd			
Chlorures	mg	7 256	7 256	7 256	1
Sodium	mg	2 448	2 215	2 747	4
Magnésium	mg	1 030	580	1 480	2
Phosphore	mg	654	158	1 125	7
Potassium	mg	10 360	5 273	26 846	6
Calcium	mg	811	487	1 480	7
Manganèse	mg	0,5	0,3	0,7	4
Fer	mg	13,0	1,1	38,1	6
Cuivre	mg	0,1	0,0	0,2	3
Zinc	mg	1,2	0,8	1,8	4
Iode*	mg	232,8	179,0	307,4	5
Sélénium	µg	134,5	3,1	354,4	4
Chrome	µg	164,2	130,0	227,0	3
Molybdène	µg	135,9	20,0	220,0	3
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,43	0,43	0,43	1
Beta-carotène	mg	2	1	3	3
Vitamine D	µg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	nd			
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	14,77	9,75	24,81	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,2	0,1	0,5	4
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,4	0,3	0,8	4
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,5	1,4	1,6	4
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	124,0	124,0	124,0	1
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)