



Saccharina latissima

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	856			
Energie	kcal	205			
Eau	g	7,2	3,0	18,2	23
Minéraux	g	28,2	10,5	43,2	52
Protéines (Nx6.25)	g	9,9	4,4	23,8	60
Glucides (par différence)	g	23,1			
Sucres	g	0,23	0,00	0,99	8
Fibres Alimentaires	g	30,2	25,1	33,5	10
Lipides	g	1,4	0,5	5,4	16
AG saturés	g	0,21	0,00	0,51	10
AG monoinsaturés	g	0,13	0,02	0,19	3
AG polyinsaturés	g	0,23	0,07	0,31	3
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,4	0,1	0,9	35
Chlorures	mg	9 132	2 598	19 250	8
Sodium	mg	3 301	1 267	5 195	17
Magnésium	mg	749	390	2 588	26
Phosphore	mg	174	9	742	20
Potassium	mg	5 912	1 392	12 700	16
Calcium	mg	838	390	2 588	23
Manganèse	mg	1,0	0,1	4,8	32
Fer	mg	24,1	1,5	172,0	34
Cuivre	mg	0,4	0,0	3,6	26
Zinc	mg	2,3	0,7	3,9	27
Iode*	mg	410,0	3,6	824,2	64
Sélénium	µg	64,8	0,0	528,8	10
Chrome	µg	139,2	0,0	500,0	18
Molybdène	µg	54,1	1,0	192,0	10
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,05	0,05	0,05	1
Beta-carotène	mg	3	0	8	7
Vitamine D	µg	1,3	1,3	1,3	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	4,3	0,5	11,3	9
Vitamine K ou phytoménadione	µg	244	85	639	6
Vitamine C	mg	31,6	0,0	127,6	19
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,1	0,0	0,4	8
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,1	0,0	0,3	8
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	2,1	1,2	3,2	7
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,2	0,1	0,2	6
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	164,0	32,6	276,9	7
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	2,6	0,0	6,9	7

*Attention : Les algues utilisées en alimentaire doivent avoir une teneur en iode maximale de 2000 mg/kg sec (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)