



# Ulva spp. (ex Enteromorpha spp.)

## Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	941			
Energie	kcal	225			
Eau	g	8,0	3,1	13,3	15
Minéraux	g	21,4	1,8	51,7	35
Protéines (Nx6.25)	g	13,6	1,5	38,7	64
Glucides (par différence)	g	19,5			
Sucres	g	1,3	0,6	2,1	2
Fibres Alimentaires	g	35,1	16,8	43,3	11
Lipides	g	2,5	0,3	9,3	46
AG saturés	g	0,55	0,23	0,76	3
AG monoinsaturés	g	0,32	0,17	0,46	2
AG polyinsaturés	g	0,61	0,25	0,96	2
Polyphénols	g	0,1	0,1	0,1	1
Chlorures	mg	3 350	3 350	3 350	1
Sodium	mg	4 090	488	8 466	13
Magnésium	mg	2 257	294	5 779	22
Phosphore	mg	860	92	3 221	10
Potassium	mg	1 811	727	3 221	12
Calcium	mg	1 554	285	4 693	16
Manganèse	mg	16,5	1,7	63,6	7
Fer	mg	205,0	0,0	2 572,3	26
Cuivre	mg	1,2	0,3	5,6	18
Zinc	mg	5,5	0,6	23,0	20
Iode	mg	9,9	2,7	25,0	10
Sélénium	µg	15,4	10,7	22,7	3
Chrome	µg	580,0	50,0	1 468,0	3
Molybdène	µg	156,4	170,0	170,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,40	0,00	0,80	2
Beta-carotène	mg	1	0	3	2
Vitamine D	µg	0	0	0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	8,5	1,4	22,0	4
Vitamine K ou phytoménadione	µg	8	8	8	1
Vitamine C	mg	48,8	1,4	276,1	15
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,0	0,6	4
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	1,1	0,3	1,9	4
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,8	0,9	7,4	3
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	27,3	15,2	39,5	2
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	31,9	5,4	61,1	3

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