



Ulva spp.

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	848			
Energie	kcal	203			
Eau	g	11,9	0,0	22,0	50
Minéraux	g	23,1	9,3	45,8	96
Protéines (Nx6.25)	g	15,7	1,1	28,8	163
Glucides (par différence)	g	13,8			
Sucres	g	0,22	0,00	0,56	9
Fibres Alimentaires	g	33,5	10,5	53,3	23
Lipides	g	1,9	0,04	9,16	92
AG saturés	g	0,47	0,07	1,87	15
AG monoinsaturés	g	0,27	0,04	0,76	10
AG polyinsaturés	g	0,53	0,03	1,02	10
Polyphénols	g	0,5	0,1	1,7	8
Chlorures	mg	5 472	969	10 525	20
Sodium	mg	2 250	88	8 151	72
Magnésium	mg	2 663	150	6 606	56
Phosphore	mg	173	26	458	54
Potassium	mg	1 960	150	5 461	64
Calcium	mg	1 134	44	5 109	79
Manganèse	mg	5,6	0,1	42,4	27
Fer	mg	70,9	0,0	510,0	101
Cuivre	mg	1,3	0,0	5,5	38
Zinc	mg	3,4	0,1	16,6	47
Iode	mg	8,5	0,7	26,4	45
Sélénium	µg	12,2	0,9	70,5	21
Chrome	µg	404,5	0,0	2 420,0	24
Molybdène	µg	176,5	3,0	280,0	6
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,18	0,16	0,19	2
Beta-carotène	mg	2,32	0,03	9,95	11
Vitamine D	µg	1,29	0,62	1,90	6
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	2,46	0,30	10,38	14
Vitamine K ou phytoménadione	µg	18	8	29	4
Vitamine C	mg	68,9	0,0	264,2	35
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,1	0,0	0,4	16
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,2	0,0	0,5	11
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	5,8	1,1	10,6	10
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,15	0,15	0,15	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,3	0,2	0,4	4
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	0,01	0,01	0,01	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	102,3	8,8	279,7	9
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	13,6	1,1	74,6	7

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