



Alaria esculenta

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	843			
Energy	kcal	202			
Moisture	g	8,7	5,0	12,6	10
Minerals	g	21,3	14,2	34,9	23
Proteins, total (Nx6.25)	g	12,2	7,3	15,4	28
Carbohydrates (by difference)	g	13,3			
Sugars	g	0,04	0,02	0,07	2
Dietary fibers	g	42,9	33,8	51,9	4
Lipids	g	1,5	0,8	2,7	9
Saturated fatty acids	g	0,31	0,18	0,55	3
Monounsaturated fatty acids	g	0,23	0,23	0,23	1
Polyunsaturated fatty acids	g	0,85	0,85	0,85	1
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	1,0	0,2	3,6	24
Chlorides	mg	5 825	2 400	11 810	4
Sodium, Na	mg	3 652	1 935	5 626	7
Magnesium, Mg	mg	931	840	1 106	4
Phosphorus, P	mg	223	155	338	14
Potassium, K	mg	4 310	2 190	7 174	7
Calcium, Ca	mg	771	183	1 734	8
Manganese, Mn	mg	1,9	0,4	4,6	7
Iron, Fe	mg	44,6	5,1	105,8	7
Copper, Cu	mg	0,3	0,2	0,6	5
Zinc, Zn	mg	2,4	1,6	3,2	6
Iodine, I	mg	36,2	10,0	113,0	25
Sélénium, Se	µg	25,4	4,6	79,4	5
Chromium, Cr	µg	209,9	0,0	704,0	7
Molybdenum, Mo	µg	47,7	40,0	69,0	4
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	9,6	1,0	16,0	4
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	3,1	1,8	5,3	3
Vitamin K or phytomenadione	µg	498,1	220,4	871,0	2
Vitamin C	mg	65,0	0,0	142,5	2
Vitamin B1, thiamin	mg	0,01	0,01	0,02	2
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,08	0,08	0,09	2
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	4,0	2,8	6,0	2
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,1	0,1	0,2	2
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	429,2	379,1	561,5	2
Vitamin B12, cobalamin	µg	2,0	1,4	3,0	2

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