



Ascophyllum nodosum

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	863			
Energy	kcal	207			
Moisture	g	10,7	4,8	15,0	21
Minerals	g	19,3	12,9	27,0	27
Proteins, total (Nx6.25)	g	7,4	1,1	14,3	23
Carbohydrates (by difference)	g	16,3			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	43,6	42,3	44,9	2
Lipids	g	2,7	0,9	6,3	13
Saturated fatty acids	g	0,11	0,11	0,11	1
Monounsaturated fatty acids	g	0,19	0,19	0,19	1
Polyunsaturated fatty acids	g	0,19	0,19	0,19	1
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	4,0	0,4	11,6	18
Chlorides	mg	3 079	1 688	3 929	6
Sodium, Na	mg	2 871	714	3 929	11
Magnesium, Mg	mg	831	205	1 607	20
Phosphorus, P	mg	94	63	134	8
Potassium, K	mg	2 144	1 518	2 679	9
Calcium, Ca	mg	1 601	893	2 679	9
Manganese, Mn	mg	2,3	0,4	4,5	13
Iron, Fe	mg	19,3	1,7	102,7	24
Copper, Cu	mg	0,7	0,1	5,4	31
Zinc, Zn	mg	6,0	0,9	21,4	30
Iodine, I	mg	68,5	35,7	177,2	45
Sélénium, Se	µg	5,7	1,8	8,0	4
Chromium, Cr	µg	96,1	23,0	290,0	8
Molybdenum, Mo	µg	76,3	27,0	200,0	9
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	3,7	1,6	8,0	6
Vitamin D	µg	1	1	1	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	14	1	46	29
Vitamin K or phytomenadione	µg	1 018	893	1 268	3
Vitamin C	mg	89,4	0,2	238,8	8
Vitamin B1, thiamin	mg	0,3	0,1	0,5	6
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,7	0,4	0,9	5
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	1,9	0,9	2,7	8
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	0,02	0,02	0,02	1
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	18,46	4,47	36,61	31
Vitamin B9, folates	µg	22,68	6,25	44,65	5
Vitamin B12, cobalamin	µg	nd			

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