



Chlorella spp.

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	1 758			
Energy	kcal	421			
Moisture	g	3,7	1,3	6,5	5
Minerals	g	5,4	4,7	7,0	5
Proteins, total (Nx6.25)	g	48,5	31,8	65,0	25
Carbohydrates (by difference)	g	30,9			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	nd			
Lipids	g	11,4	1,9	21,2	17
Saturated fatty acids	g	1,84	1,57	2,10	5
Monounsaturated fatty acids	g	1,89	1,52	2,79	5
Polyunsaturated fatty acids	g	2,20	1,02	2,78	5
Polyphenols	g	nd			
Chlorides	mg	19	19	19	1
Sodium, Na	mg	115	17	481	7
Magnesium, Mg	mg	358	269	438	7
Phosphorus, P	mg	1 507	1 194	1 813	5
Potassium, K	mg	1 038	824	1 396	8
Calcium, Ca	mg	372	123	626	8
Manganese, Mn	mg	8,2	3,9	17,3	6
Iron, Fe	mg	177,4	70,3	335,6	8
Copper, Cu	mg	1,2	0,3	3,1	6
Zinc, Zn	mg	2,0	1,0	2,7	6
Iodine, I	mg	nd			
Sélénium, Se	µg	36,1	4,8	67,4	2
Chromium, Cr	µg	305,7	240,7	375,5	4
Molybdenum, Mo	µg	50,1	23,1	77,0	2
Vitamin A (eq retinol)	mg	21,9	8,0	46,2	3
Beta-carotene	mg	18,3	18,3	18,3	1
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	22	22	22	2
Vitamin K or phytomenadione	µg	1 348	1 348	1 348	1
Vitamin C	mg	75,6	13,1	279,2	5
Vitamin B1, thiamin	mg	1,1	0,1	1,7	8
Vitamin B2, riboflavin	mg	4,0	2,9	5,5	8
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	24,2	15,8	31,2	8
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	5,87	1,78	21,28	6
Vitamin B6, pyridoxin	mg	1,6	0,1	2,3	8
Vitamin B8 (H), biotin	µg	14,4	14,4	14,4	1
Vitamin B9, folates	µg	1 540,5	1 155,4	2 310,7	3
Vitamin B12, cobalamin	µg	25,8	25,8	25,8	1

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