



Chondrus crispus

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	901			
Energy	kcal	215			
Moisture	g	12,7	3,9	18,0	7
Minerals	g	18,1	10,5	32,2	11
Proteins, total (Nx6.25)	g	16,7	7,9	25,2	28
Carbohydrates (by difference)	g	15,0			
Sugars	g	0,4	0,0	0,9	2
Dietary fibers	g	35,5	29,9	38,4	3
Lipids	g	1,9	0,5	5,2	10
Saturated fatty acids	g	0,15	0,04	0,26	5
Monounsaturated fatty acids	g	0,07	0,02	0,14	3
Polyunsaturated fatty acids	g	0,28	0,05	0,40	3
Polyphenols	g	0,3	0,2	0,5	3
Chlorides	mg	4 036	2 977	5 094	2
Sodium, Na	mg	3 289	1 572	4 278	5
Magnesium, Mg	mg	1 112	588	3 274	17
Phosphorus, P	mg	159	87	210	3
Potassium, K	mg	2 304	1 686	2 777	5
Calcium, Ca	mg	911	367	2 183	5
Manganese, Mn	mg	4,1	0,9	8,0	4
Iron, Fe	mg	18,1	3,5	38,8	17
Copper, Cu	mg	0,4	0,2	1,7	14
Zinc, Zn	mg	7,0	0,5	21,6	16
Iodine, I	mg	31,3	18,0	53,8	9
Sélenium, Se	µg	13,0	8,1	16,6	3
Chromium, Cr	µg	124,9	40,0	360,0	13
Molybdenum, Mo	µg	nd			
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,00	0,00	0,00	1
Beta-carotene	mg	2	0	3	2
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	3,5	0,6	6,5	2
Vitamin K or phytomenadione	µg	152,8	16,2	289,5	2
Vitamin C	mg	61,6	1,3	136,6	3
Vitamin B1, thiamin	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	2,0	2,0	2,0	1
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,4	0,4	0,4	1
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	141,9	45,4	238,4	2
Vitamin B12, cobalamin	µg	1,0	0,0	1,9	2

**Warning : Algae used in food must have a maximum iodine content of 2000 mg / kg dry content (AFSSA n ° 2007-SA-0007)*