



Crithmum maritimum

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	165			
Energy	kcal	39			
Moisture	g	86,3	84,0	88,6	2
Minerals	g	2,3	2,1	2,6	2
Proteins, total (Nx6.25)	g	2,6	2,4	2,7	2
Carbohydrates (by difference)	g	3,4			
Sugars	g	1,7	1,3	2,0	2
Dietary fibers	g	4,7	4,4	5,0	2
Lipids	g	0,7	0,6	0,7	2
Saturated fatty acids	g	0,05	0,04	0,05	2
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols	g	0,11	0,11	0,11	1
Chlorides	mg	664	336	993	2
Sodium, Na	mg	248	216	279	2
Magnesium, Mg	mg	33	31	35	2
Phosphorus, P	mg	63	63	63	1
Potassium, K	mg	436	413	460	2
Calcium, Ca	mg	264	243	286	2
Manganese, Mn	mg	0,6	0,5	0,6	2
Iron, Fe	mg	0,7	0,5	0,9	2
Copper, Cu	mg	nd			
Zinc, Zn	mg	nd			
Iodine, I	mg	0,0	0,0	0,0	2
Sélenium, Se	µg	0,7	0,7	0,7	2
Chromium, Cr	µg	2,7	20,0	20,0	1
Molybdenum, Mo	µg	6,9	50,0	50,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,0	0,0	0,0	1
Beta-carotene	mg	2,7	14,9	24,9	2
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	1,9	4,0	23,7	2
Vitamin K or phytomenadione	µg	206,9	988,7	2 029,1	2
Vitamin C	mg	15,8	18,5	212,5	2
Vitamin B1, thiamin	mg	0,0	0,1	0,1	1
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,0	0,1	0,1	1
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	0,5	3,6	3,6	1
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,1	1,0	1,0	1
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	27,9	51,6	355,4	2
Vitamin B12, cobalamin	µg	0,5	2,7	4,7	2

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