

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	812			
Energy	kcal	194			
Moisture	g	9,2	5,5	14,0	15
Minerals	g	21,2	11,8	30,1	21
Proteins, total (Nx6.25)	g	9,1	1,3	18,8	33
Carbohydrates (by difference)	g	12,4			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	46,3	23,8	60,0	9
Lipids	g	1,7	0,3	5,2	30
Saturated fatty acids	g	0,19	0,03	0,35	2
Monounsaturated fatty acids	g	0,15	0,08	0,21	2
Polyunsaturated fatty acids	g	0,28	0,26	0,31	2
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	4,2	0,7	11,7	25
Chlorides	mg	nd			
Sodium, Na	mg	3 403	2 062	4 996	12
Magnesium, Mg	mg	830	209	1 953	24
Phosphorus, P	mg	107	69	160	9
Potassium, K	mg	3 015	2 271	3 906	12
Calcium, Ca	mg	1 413	854	2 807	12
Manganese, Mn	mg	10,9	2,4	49,7	18
Iron, Fe	mg	24,0	3,8	241,3	32
Copper, Cu	mg	0,5	0,1	2,8	34
Zinc, Zn	mg	7,3	0,6	30,0	38
Iodine, I	mg	42,0	13,6	102,6	61
Sélenium, Se	µg	24,6	8,1	90,8	6
Chromium, Cr	µg	347,8	30,0	1 150,0	8
Molybdenum, Mo	µg	42,9	29,0	65,0	4
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	13	13	13	1
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	14	3	55	70
Vitamin K or phytomenadione	µg	nd			
Vitamin C	mg	108,6	37,2	241,6	3
Vitamin B1, thiamin	mg	nd			
Vitamin B2, riboflavin	mg	nd			
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	1,7	1,3	2,0	3
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	48,6	31,8	62,7	12
Vitamin B9, folates	µg	nd			
Vitamin B12, cobalamin	µg	nd			