



Fucus vesiculosus

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	825			
Energy	kcal	197			
Moisture	g	9,2	5,5	14,0	5
Minerals	g	20,7	11,8	27,3	11
Proteins, total (Nx6.25)	g	6,4	1,3	13,7	12
Carbohydrates (by difference)	g	14,9			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	46,7	40,9	53,7	3
Lipids	g	2,1	0,7	4,2	10
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	5,9	0,9	11,6	9
Chlorides	mg	nd			
Sodium, Na	mg	3 477	2 061	4 993	6
Magnesium, Mg	mg	872	209	1 952	18
Phosphorus, P	mg	100	91	118	3
Potassium, K	mg	3 107	2 315	3 904	6
Calcium, Ca	mg	1 256	853	1 634	6
Manganese, Mn	mg	11,7	2,5	49,6	11
Iron, Fe	mg	13,1	3,8	47,2	23
Copper, Cu	mg	0,5	0,1	2,8	25
Zinc, Zn	mg	6,9	0,7	29,0	27
Iodine, I	mg	40,5	17,1	90,8	34
Sélenium, Se	µg	49,4	8,1	90,8	2
Chromium, Cr	µg	319,8	30,0	1 150,0	4
Molybdenum, Mo	µg	43,1	34,0	61,0	2
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	13	13	13	1
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	13	7	44	35
Vitamin K or phytomenadione	µg	nd			
Vitamin C	mg	42,0	37,1	46,9	2
Vitamin B1, thiamin	mg	nd			
Vitamin B2, riboflavin	mg	nd			
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	nd			
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	44,7	31,8	59,0	7
Vitamin B9, folates	µg	nd			
Vitamin B12, cobalamin	µg	nd			

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