



Gracilaria 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	968			
Energy	kcal	232			
Moisture	g	10,0	2,1	16,5	16
Minerals	g	21,6	5,6	36,3	21
Proteins, total (Nx6.25)	g	17,8	0,6	40,5	28
Carbohydrates (by difference)	g	23,4			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	25,4	9,4	35,8	5
Lipids	g	1,8	0,0	21,0	42
Saturated fatty acids	g	0,14	0,06	0,23	2
Monounsaturated fatty acids	g	0,04	0,02	0,06	2
Polyunsaturated fatty acids	g	0,09	0,03	0,16	2
Polyphenols	g	0,19	0,19	0,19	1
Chlorides	mg	5 410	2 268	8 551	2
Sodium, Na	mg	2 856	932	5 023	8
Magnesium, Mg	mg	420	171	1 143	17
Phosphorus, P	mg	221	117	362	4
Potassium, K	mg	4 977	243	10 243	9
Calcium, Ca	mg	770	180	2 259	9
Manganese, Mn	mg	32,0	3,7	101,7	4
Iron, Fe	mg	36,0	3,3	189,9	20
Copper, Cu	mg	0,6	0,0	3,1	17
Zinc, Zn	mg	3,9	1,7	12,4	18
Iodine, I	mg	355,8	8,5	763,6	18
Sélenium, Se	µg	192,7	6,3	558,1	3
Chromium, Cr	µg	279,5	80,0	620,0	9
Molybdenum, Mo	µg	144,0	160,0	160,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	1,9	2,1	2,1	1
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	0,9	0,5	1,5	2
Vitamin K or phytomenadione	µg	nd			
Vitamin C	mg	27,2	2,5	62,9	7
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	2,7	3,0	3,0	1
Vitamin B9, folates	µg	nd			
Vitamin B12, cobalamin	µg	nd			

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