



Himanthalia elongata

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	950			
Energy	kcal	227			
Moisture	g	8,1	4,8	11,8	15
Minerals	g	22,5	4,7	42,3	27
Proteins, total (Nx6.25)	g	9,9	5,0	23,9	29
Carbohydrates (by difference)	g	26,4			
Sugars	g	0,0	0,0	0,1	4
Dietary fibers	g	30,8	20,2	49,0	20
Lipids	g	2,3	0,8	8,2	21
Saturated fatty acids	g	0,25	0,18	0,37	4
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	2,3	0,4	6,8	8
Chlorides	mg	12 119	7 782	18 945	5
Sodium, Na	mg	3 570	2 536	4 312	10
Magnesium, Mg	mg	1 054	515	2 113	19
Phosphorus, P	mg	104	47	138	7
Potassium, K	mg	6 773	3 675	11 439	9
Calcium, Ca	mg	803	459	1 654	9
Manganese, Mn	mg	2,1	0,3	4,8	10
Iron, Fe	mg	2,1	0,6	3,5	20
Copper, Cu	mg	0,2	0,0	0,4	15
Zinc, Zn	mg	4,2	0,4	8,1	16
Iodine, I	mg	9,0	1,1	24,8	24
Sélenium, Se	µg	5,9	1,8	11,0	7
Chromium, Cr	µg	68,0	0,0	320,0	5
Molybdenum, Mo	µg	2,8	3,0	3,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,05	0,00	0,10	2
Beta-carotene	mg	6	0	8	6
Vitamin D	µg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	6,6	1,9	10,3	8
Vitamin K or phytomenadione	µg	173,0	5,1	506,3	4
Vitamin C	mg	120,5	19,0	295,2	10
Vitamin B1, thiamin	mg	0,1	0,0	0,3	4
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,2	0,0	0,5	4
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	1,9	1,3	2,7	3
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,1	0,1	0,1	3
Vitamin B8 (H), biotin	µg	34,0	34,0	34,0	1
Vitamin B9, folates	µg	83,5	24,8	161,3	7
Vitamin B12, cobalamin	µg	0,6	0,0	2,4	4

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