



Laminaria digitata

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	882			
Energy	kcal	211			
Moisture	g	6,1	3,4	9,7	26
Minerals	g	23,8	10,6	40,4	56
Proteins, total (Nx6.25)	g	8,9	3,9	14,9	40
Carbohydrates (by difference)	g	22,9			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	37,3	22,8	68,6	8
Lipids	g	1,0	0,5	1,9	12
Saturated fatty acids	g	0,15	0,15	0,15	1
Monounsaturated fatty acids	g	0,09	0,09	0,09	1
Polyunsaturated fatty acids	g	0,26	0,26	0,26	1
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	0,1	0,1	0,2	10
Chlorides	mg	14 733	2 817	22 256	9
Sodium, Na	mg	3 211	845	5 634	20
Magnesium, Mg	mg	770	394	2 620	20
Phosphorus, P	mg	520	169	948	6
Potassium, K	mg	4 639	1 221	10 893	20
Calcium, Ca	mg	918	69	2 817	32
Manganese, Mn	mg	0,4	0,0	1,9	36
Iron, Fe	mg	10,5	2,3	75,1	39
Copper, Cu	mg	0,5	0,2	2,0	40
Zinc, Zn	mg	5,0	1,7	19,7	41
Iodine, I	mg	458,8	187,5	1 033,0	53
Sélenium, Se	µg	6,1	6,1	6,1	1
Chromium, Cr	µg	112,2	50,0	300,0	21
Molybdenum, Mo	µg	23,0	0,0	40,0	9
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,02	0,02	0,02	1
Beta-carotene	mg	1	1	1	1
Vitamin D	µg	2,3	2,3	2,3	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	0,3	0,0	0,8	3
Vitamin K or phytomenadione	µg	nd			
Vitamin C	mg	11,1	0,0	33,3	3
Vitamin B1, thiamin	mg	nd			
Vitamin B2, riboflavin	mg	nd			
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	3,0	2,3	3,5	6
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	32,9	32,9	32,9	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)**