



# Palmaria palmata

## Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	924			
Energy	kcal	221			
Moisture	g	7,6	2,6	19,0	24
Minerals	g	24,3	10,8	39,7	54
Proteins, total (Nx6.25)	g	16,9	7,4	32,9	86
Carbohydrates (by difference)	g	20,8			
Sugars	g	0,02	0,00	0,06	6
Dietary fibers	g	29,2	20,2	39,3	13
Lipids	g	1,3	0,2	4,0	45
Saturated fatty acids	g	0,26	0,18	0,37	6
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols	g	0,40	0,02	0,77	7
Chlorides	mg	8 368	4 899	14 125	10
Sodium, Na	mg	1 873	176	3 941	32
Magnesium, Mg	mg	264	83	530	37
Phosphorus, P	mg	250	98	518	20
Potassium, K	mg	7 019	250	12 295	34
Calcium, Ca	mg	577	83	2 311	28
Manganese, Mn	mg	9,0	0,1	74,9	20
Iron, Fe	mg	29,3	1,4	138,7	35
Copper, Cu	mg	1,0	0,0	4,4	27
Zinc, Zn	mg	4,0	0,3	18,5	25
Iodine, I	mg	22,9	0,6	110,9	29
Sélénium, Se	µg	9,4	3,7	14,8	9
Chromium, Cr	µg	399,7	0,0	3 400,0	20
Molybdenum, Mo	µg	41,6	6,0	83,0	4
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,00	0,00	0,00	1
Beta-carotene	mg	11	0,3	39	22
Vitamin D	µg	0,9	0,9	0,9	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	4,1	0,3	12,8	10
Vitamin K or phytomenadione	µg	467	185	798	8
Vitamin C	mg	46,9	1,4	222,0	13
Vitamin B1, thiamin	mg	0,2	0,0	0,6	10
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,3	0,0	0,5	10
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	3,6	1,6	7,7	14
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	0,40	0,40	0,40	1
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,2	0,0	0,3	6
Vitamin B8 (H), biotin	µg	11,7	6,5	16,6	3
Vitamin B9, folates	µg	295,3	6,5	558,4	9
Vitamin B12, cobalamin	µg	4,6	2,8	9,2	7

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