



# Porphyra (and Pyropia) 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	1 075			
Energy	kcal	257			
Moisture	g	6,7	3,1	17,2	69
Minerals	g	12,8	6,4	33,6	45
Proteins, total (Nx6.25)	g	30,2	9,8	44,3	109
Carbohydrates (by difference)	g	11,7			
Sugars	g	0,00	0,00	0,00	1
Dietary fibers	g	36,8	24,6	55,4	20
Lipids	g	1,8	0,2	8,3	43
Saturated fatty acids	g	0,5	0,3	0,8	3
Monounsaturated fatty acids	g	0,2	0,1	0,3	2
Polyunsaturated fatty acids	g	1,3	0,8	1,8	2
Polyphenols	g	0,40	0,03	0,87	4
Chlorides	mg	1 798	329	6 624	14
Sodium, Na	mg	1 900	112	6 120	39
Magnesium, Mg	mg	480	5	1 903	49
Phosphorus, P	mg	491	139	801	21
Potassium, K	mg	1 762	168	3 265	40
Calcium, Ca	mg	440	3	4 478	45
Manganese, Mn	mg	3,9	1,5	9,3	32
Iron, Fe	mg	36,4	5,8	278,0	64
Copper, Cu	mg	1,0	0,3	3,5	42
Zinc, Zn	mg	4,3	0,2	10,0	46
Iodine, I	mg	5,6	0,5	21,5	23
Sélenium, Se	µg	41,1	4,0	186,6	19
Chromium, Cr	µg	150,7	8,0	460,0	28
Molybdenum, Mo	µg	27,0	0,0	103,0	15
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,06	0,00	0,11	2
Beta-carotene	mg	18	0	31	6
Vitamin D	µg	0,6	0,6	0,6	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	3,1	0,9	8,7	5
Vitamin K or phytomenadione	µg	225	225	225	1
Vitamin C	mg	63,9	1,4	244,4	21
Vitamin B1, thiamin	mg	0,5	0,0	1,2	10
Vitamin B2, riboflavin	mg	1,8	0,2	3,6	10
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	6,3	2,4	10,3	8
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	0,25	0,25	0,25	1
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,5	0,1	1,0	2
Vitamin B8 (H), biotin	µg	7,0	4,7	9,3	2
Vitamin B9, folates	µg	31,8	0,0	61,9	4
Vitamin B12, cobalamin	µg	27,2	3,92	54,7	4

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