



Saccharina latissima

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	856			
Energy	kcal	205			
Moisture	g	7,2	3,0	18,2	23
Minerals	g	28,2	10,5	43,2	52
Proteins, total (Nx6.25)	g	9,9	4,4	23,8	60
Carbohydrates (by difference)	g	23,1			
Sugars	g	0,23	0,00	0,99	8
Dietary fibers	g	30,2	25,1	33,5	10
Lipids	g	1,4	0,5	5,4	16
Saturated fatty acids	g	0,21	0,00	0,51	10
Monounsaturated fatty acids	g	0,13	0,02	0,19	3
Polyunsaturated fatty acids	g	0,23	0,07	0,31	3
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	0,4	0,1	0,9	35
Chlorides	mg	9 132	2 598	19 250	8
Sodium, Na	mg	3 301	1 267	5 195	17
Magnesium, Mg	mg	749	390	2 588	26
Phosphorus, P	mg	174	9	742	20
Potassium, K	mg	5 912	1 392	12 700	16
Calcium, Ca	mg	838	390	2 588	23
Manganese, Mn	mg	1,0	0,1	4,8	32
Iron, Fe	mg	24,1	1,5	172,0	34
Copper, Cu	mg	0,4	0,0	3,6	26
Zinc, Zn	mg	2,3	0,7	3,9	27
Iodine, I	mg	410,0	3,6	824,2	64
Sélenium, Se	µg	64,8	0,0	528,8	10
Chromium, Cr	µg	139,2	0,0	500,0	18
Molybdenum, Mo	µg	54,1	1,0	192,0	10
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,05	0,05	0,05	1
Beta-carotene	mg	3	0	8	7
Vitamin D	µg	1,3	1,3	1,3	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	4,3	0,5	11,3	9
Vitamin K or phytomenadione	µg	244	85	639	6
Vitamin C	mg	31,6	0,0	127,6	19
Vitamin B1, thiamin	mg	0,1	0,0	0,4	8
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,1	0,0	0,3	8
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	2,1	1,2	3,2	7
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,2	0,1	0,2	6
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	164,0	32,6	276,9	7
Vitamin B12, cobalamin	µg	2,6	0,0	6,9	7

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