



Salicornia 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	55			
Energy	kcal	13			
Moisture	g	92,2	92,0	92,4	2
Minerals	g	3,8	3,0	4,7	10
Proteins, total (Nx6.25)	g	1,0	0,2	1,4	9
Carbohydrates (by difference)	g	1,0			
Sugars	g	0,0	0,0	0,0	5
Dietary fibers	g	1,8	1,3	2,5	7
Lipids	g	0,2	0,1	0,4	8
Saturated fatty acids	g	0,01	0,01	0,02	4
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols	g	0,16	0,02	0,62	7
Chlorides	mg	1 852	889	3 004	9
Sodium, Na	mg	1 182	873	1 573	11
Magnesium, Mg	mg	53	37	87	5
Phosphorus, P	mg	18	15	20	3
Potassium, K	mg	201	105	287	5
Calcium, Ca	mg	40	30	48	5
Manganese, Mn	mg	0,6	0,5	0,7	4
Iron, Fe	mg	2,6	0,2	9,2	6
Copper, Cu	mg	0,1	0,0	0,1	2
Zinc, Zn	mg	0,5	0,5	0,5	1
Iodine, I	mg	0,0	0,0	0,0	4
Sélenium, Se	µg	0,4	0,4	0,5	3
Chromium, Cr	µg	0,0	0,0	0,0	2
Molybdenum, Mo	µg	4,7	60,0	60,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,0	0,0	0,0	1
Beta-carotene	mg	1,1	3,0	19,3	5
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	0,5	1,2	8,8	4
Vitamin K or phytomenadione	µg	79,3	797,0	1 278,4	3
Vitamin C	mg	1,0	1,5	27,6	3
Vitamin B1, thiamin	mg	0,0	0,0	0,0	2
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,0	0,1	0,1	2
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	0,2	2,6	3,2	2
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,0	0,4	0,7	2
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	29,8	21,7	582,1	3
Vitamin B12, cobalamin	µg	0,0	0,0	0,0	3

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