



Ulva spp. (ex Enteromorpha 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	941			
Energy	kcal	225			
Moisture	g	8,0	3,1	13,3	15
Minerals	g	21,4	1,8	51,7	35
Proteins, total (Nx6.25)	g	13,6	1,5	38,7	64
Carbohydrates (by difference)	g	19,5			
Sugars	g	1,3	0,6	2,1	2
Dietary fibers	g	35,1	16,8	43,3	11
Lipids	g	2,5	0,3	9,3	46
Saturated fatty acids	g	0,55	0,23	0,76	3
Monounsaturated fatty acids	g	0,32	0,17	0,46	2
Polyunsaturated fatty acids	g	0,61	0,25	0,96	2
Polyphenols	g	0,1	0,1	0,1	1
Chlorides	mg	3 350	3 350	3 350	1
Sodium, Na	mg	4 090	488	8 466	13
Magnesium, Mg	mg	2 257	294	5 779	22
Phosphorus, P	mg	860	92	3 221	10
Potassium, K	mg	1 811	727	3 221	12
Calcium, Ca	mg	1 554	285	4 693	16
Manganese, Mn	mg	16,5	1,7	63,6	7
Iron, Fe	mg	205,0	0,0	2 572,3	26
Copper, Cu	mg	1,2	0,3	5,6	18
Zinc, Zn	mg	5,5	0,6	23,0	20
Iodine, I	mg	9,9	2,7	25,0	10
Sélénium, Se	µg	15,4	10,7	22,7	3
Chromium, Cr	µg	580,0	50,0	1 468,0	3
Molybdenum, Mo	µg	156,4	170,0	170,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,40	0,00	0,80	2
Beta-carotene	mg	1	0	3	2
Vitamin D	µg	0	0	0	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	8,5	1,4	22,0	4
Vitamin K or phytomenadione	µg	8	8	8	1
Vitamin C	mg	48,8	1,4	276,1	15
Vitamin B1, thiamin	mg	0,3	0,0	0,6	4
Vitamin B2, riboflavin	mg	1,1	0,3	1,9	4
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	4,8	0,9	7,4	3
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	27,3	15,2	39,5	2
Vitamin B12, cobalamin	µg	31,9	5,4	61,1	3

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