



Ulva 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	848			
Energy	kcal	203			
Moisture	g	11,9	0,0	22,0	50
Minerals	g	23,1	9,3	45,8	96
Proteins, total (Nx6.25)	g	15,7	1,1	28,8	163
Carbohydrates (by difference)	g	13,8			
Sugars	g	0,22	0,00	0,56	9
Dietary fibers	g	33,5	10,5	53,3	23
Lipids	g	1,9	0,04	9,16	92
Saturated fatty acids	g	0,47	0,07	1,87	15
Monounsaturated fatty acids	g	0,27	0,04	0,76	10
Polyunsaturated fatty acids	g	0,53	0,03	1,02	10
Polyphenols	g	0,5	0,1	1,7	8
Chlorides	mg	5 472	969	10 525	20
Sodium, Na	mg	2 250	88	8 151	72
Magnesium, Mg	mg	2 663	150	6 606	56
Phosphorus, P	mg	173	26	458	54
Potassium, K	mg	1 960	150	5 461	64
Calcium, Ca	mg	1 134	44	5 109	79
Manganese, Mn	mg	5,6	0,1	42,4	27
Iron, Fe	mg	70,9	0,0	510,0	101
Copper, Cu	mg	1,3	0,0	5,5	38
Zinc, Zn	mg	3,4	0,1	16,6	47
Iodine, I	mg	8,5	0,7	26,4	45
Sélenium, Se	µg	12,2	0,9	70,5	21
Chromium, Cr	µg	404,5	0,0	2 420,0	24
Molybdenum, Mo	µg	176,5	3,0	280,0	6
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,18	0,16	0,19	2
Beta-carotene	mg	2,32	0,03	9,95	11
Vitamin D	µg	1,29	0,62	1,90	6
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	2,46	0,30	10,38	14
Vitamin K or phytomenadione	µg	18	8	29	4
Vitamin C	mg	68,9	0,0	264,2	35
Vitamin B1, thiamin	mg	0,1	0,0	0,4	16
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,2	0,0	0,5	11
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	5,8	1,1	10,6	10
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	0,15	0,15	0,15	1
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,3	0,2	0,4	4
Vitamin B8 (H), biotin	µg	0,01	0,01	0,01	1
Vitamin B9, folates	µg	102,3	8,8	279,7	9
Vitamin B12, cobalamin	µg	13,6	1,1	74,6	7

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