



Undaria pinnatifida

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	775			
Energy	kcal	185			
Moisture	g	10,0	3,1	18,0	20
Minerals	g	28,1	12,4	40,5	25
Proteins, total (Nx6.25)	g	14,0	8,8	21,1	34
Carbohydrates (by difference)	g	8,7			
Sugars	g	0,02	0,00	0,03	4
Dietary fibers	g	36,9	13,4	69,8	18
Lipids	g	2,3	0,3	7,0	33
Saturated fatty acids	g	0,21	0,18	0,29	4
Monounsaturated fatty acids	g	0,17	0,17	0,17	1
Polyunsaturated fatty acids	g	1,01	1,01	1,01	1
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	0,48	0,10	1,44	9
Chlorides	mg	11 173	5 940	14 632	6
Sodium, Na	mg	5 154	1 440	9 899	24
Magnesium, Mg	mg	1 088	364	2 745	20
Phosphorus, P	mg	324	153	963	21
Potassium, K	mg	6 737	373	16 649	25
Calcium, Ca	mg	963	270	2 700	26
Manganese, Mn	mg	0,7	0,0	2,3	16
Iron, Fe	mg	15,5	1,4	129,1	26
Copper, Cu	mg	0,2	0,0	0,6	21
Zinc, Zn	mg	2,0	0,3	6,4	23
Iodine, I	mg	18,0	0,9	141,4	31
Sélenium, Se	µg	50,3	1,8	270,0	15
Chromium, Cr	µg	147,5	0,0	630,0	11
Molybdenum, Mo	µg	12,0	7,0	25,0	3
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,44	0,00	1,12	3
Beta-carotene	mg	3	0	10	8
Vitamin D	µg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	1,4	0,2	2,4	7
Vitamin K or phytomenadione	µg	491	73	720	4
Vitamin C	mg	36,2	1,3	166,5	14
Vitamin B1, thiamin	mg	0,3	0,0	0,8	9
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,6	0,1	1,7	9
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	7,9	0,8	16,1	7
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	0,16	0,14	0,18	2
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,2	0,1	0,2	5
Vitamin B8 (H), biotin	µg	17,1	14,4	19,8	2
Vitamin B9, folates	µg	255,6	71,1	495,0	6
Vitamin B12, cobalamin	µg	2,4	0,18	5,2	4

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