Fiche nutritionnelle

version du 15/12/2011

Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

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

Algue : GRACILARIA VERRUCOSA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	689			
Energie	kcal	164,5			
Eau	g	10,3	3	14	8
Protéines (Nx6.25)	g	14	6,3	21,9	7
Glucides (par différence)	g	24,2			
Fibres alimentaires	g	34,3	32,8	35,7	2
Lipides	g	1,3	0,1	2,5	7
AG saturés	g	0,26	0,18	0,38	11
AG monoinsaturés	g	0,07	0,04	0,18	11
AG polyinsaturés	g	0,37	0,13	0,45	11
Polyphénols	g				
Sodium	mg	4030			1
Magnésium	mg	340	170	990	11
Phosphore	mg	120			1
Potassium	mg	8430			1
Calcium	mg	ND			
Manganèse	mg	ND			
Fer	mg	17,9	6,1	33,4	12
Cuivre	mg	0,5	0,2	1,3	12
Zinc	mg	3,4	1,7	5,6	12
Iode*	**mg**	**522**	**193**	**761**	**12**
Sélénium	µg	ND			
Vitamine A (eq rétinol)	µg	ND			
Beta-carotène	µg	ND			
Vitamine D	µg	ND			
Activité vitaminique E (eq tocophérols)	mg	ND			
Vitamine K ou phytoménadione	mg	ND			
Vitamine C	mg	ND			
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	ND			
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	ND			
Vtamine B3 ou PP ou Niacine	mg	ND			
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	ND			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	ND			
Vitamine B8 ou H ou biotine	µg	2,7			1
Vitamine B9 ou Folates	µg	ND			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	ND			

ND : No data

Attention : Les algues utilisées en alimentaire doivent avoir une teneur en iode maximale de 2000 mg/kg sec (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)