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 Alaues). Pleubian . France - www.ceva.fr

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 golyinsaturés g 0,07 0,04 0,18 11 AG polyinsaturés g 0,37 0,13 0,45 11 Polyphénols g Sodium mg 4030 Polyphénols g </th <th colspan="7">Elaborée par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian , France - www.ceva.fr</th>	Elaborée par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian , France - www.ceva.fr						
Energie	Algue : GRACILARIA VERRUCOSA	Unité		Min	Max		
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 golyinsaturés g 0,37 0,13 0,45 11 Polyphénols g Sodium mg 4030 Potassium mg 340 170 990 11 Phosphore mg 120 <td< th=""><th>Energie</th><th>kJ</th><th></th><th></th><th></th><th></th></td<>	Energie	kJ					
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 Polyphénois g Sodium mg 4030 1 <t< th=""><th>Energie</th><th>kcal</th><th>164,5</th><th></th><th></th><th></th></t<>	Energie	kcal	164,5				
Glucides (par différence) g 24,2	Eau	g	10,3	3	14	8	
Fibres alimentaires	Protéines (Nx6.25)	g	14	6,3	21,9	7	
Lipides	Glucides (par différence)	g	24,2				
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	Fibres alimentaires	g	34,3	32,8	35,7	2	
AG monoinsaturés g 0,07 0,04 0,18 11 AG polyinsaturés g 0,37 0,13 0,45 11 Polyphénols g <th< th=""><th>Lipides</th><th>g</th><th>1,3</th><th>0,1</th><th>2,5</th><th>7</th></th<>	Lipides	g	1,3	0,1	2,5	7	
AG polyinsaturés g 0,37 0,13 0,45 11 Polyphénols g	AG saturés	g	0,26	0,18	0,38	11	
Polyphénois g 4030 1 Sodium mg 4030 1 Magnésium mg 340 170 990 11 Phosphore mg 120 1 1 Potassium mg 8430 1 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 B ND Vitamine K ou phytoménadione mg ND	AG monoinsaturés	g	0,07	0,04	0,18	11	
Sodium mg 4030 1 Magnésium mg 340 170 990 11 Phosphore mg 120 1 Potassium mg 8430 1 Calcium mg ND ND Manganèse mg ND 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 ND ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND ND Activité vitaminique E (eq tocophérols) mg ND ND Vitamine B ou phytoménadione mg ND ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND ND <	AG polyinsaturés	g	0,37	0,13	0,45	11	
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 ND 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 B1 ou Thiamine mg ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND <th>Polyphénols</th> <th>g</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>	Polyphénols	g					
Phosphore mg 120 1 Potassium mg 8430 1 Calcium mg ND ND Manganèse mg ND 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 ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND Beta-carotène μg ND ND Vitamine D μg ND ND Activité vitaminique E (eq tocophérols) mg ND ND Vitamine C mg ND ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND ND Vitamine B3 ou PP ou Niacine mg ND ND <th>Sodium</th> <th>mg</th> <th>4030</th> <th></th> <th></th> <th>1</th>	Sodium	mg	4030			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 C mg ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND Vitamine B3 ou PP ou Niacine mg ND Vitamine B6 ou Pyridoxine <	Magnésium	mg	340	170	990	11	
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 ND ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND Beta-carotène μg ND ND Vitamine D μg ND ND Activité vitaminique E (eq tocophérols) mg ND ND Vitamine K ou phytoménadione mg ND ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND ND Vtamine B3 ou PP ou Niacine mg ND ND Vitamine B6 ou Pyridoxine mg ND ND Vitamine B9 ou Folates μg	Phosphore	mg	120			1	
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 ND ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND ND Beta-carotène μg ND ND ND Vitamine D μg ND ND ND Vitamine K ou phytoménadione mg ND ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND ND Vitamine B3 ou PP ou Niacine mg ND ND Vitamine B5 ou acide panthothénique mg ND ND Vitamine B6 ou Pyridoxine mg ND ND Vitamine B9 ou Folates μg ND ND	Potassium	mg	8430			1	
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 ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND Beta-carotène μg ND ND Vitamine D μg ND ND Activité vitaminique E (eq tocophérols) mg ND ND Vitamine K ou phytoménadione mg ND ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND ND Vitamine B3 ou PP ou Niacine mg ND ND Vitamine B5 ou acide panthothénique mg ND ND Vitamine B6 ou Pyridoxine mg ND ND Vitamine B9 ou Folates μg ND ND	Calcium	mg	ND				
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 ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND Beta-carotène μg ND ND Vitamine D μg ND ND Activité vitaminique E (eq tocophérols) mg ND Vitamine K ou phytoménadione mg ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND Vitamine 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 ND Vitamine B9 ou Folates μg ND	Manganèse	mg	ND				
Zinc mg 3,4 1,7 5,6 12 lode* mg 522 193 761 12 Sélénium μg ND	Fer	mg	17,9	6,1	33,4	12	
Iode* mg 522 193 761 12 Sélénium μg ND ND Vitamine A (eq rétinol) μg ND ND Beta-carotène μg ND ND Vitamine D μg ND 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	Cuivre	mg	0,5	0,2	1,3	12	
Sélénium Vitamine A (eq rétinol) Beta-carotène µg ND Vitamine D Activité vitaminique E (eq tocophérols) Vitamine K ou phytoménadione mg ND Vitamine C mg ND Vitamine B1 ou Thiamine mg ND Vitamine B2 ou Riboflavine mg ND Vitamine 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 ND Vitamine B9 ou Folates µg ND	Zinc	mg	3,4	1,7	5,6	12	
Vitamine A (eq rétinol) Beta-carotène Vitamine D Activité vitaminique E (eq tocophérols) Vitamine K ou phytoménadione Vitamine C Vitamine B1 ou Thiamine Vitamine B2 ou Riboflavine Witamine B3 ou PP ou Niacine Vitamine B5 ou acide panthothénique Vitamine B6 ou Pyridoxine Mg ND Vitamine B8 ou H ou biotine Mg ND Vitamine B8 ou H ou biotine Mg ND Vitamine B9 ou Folates Mg ND Vitamine B9 ou Folates Mg ND	lode*	mg	522	193	761	12	
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	Sélénium	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 A (eq rétinol)	μg	ND				
Activité vitaminique E (eq tocophérols) Witamine K ou phytoménadione Witamine C Mg ND Witamine B1 ou Thiamine Witamine B2 ou Riboflavine Witamine B3 ou PP ou Niacine Witamine B5 ou acide panthothénique Witamine B6 ou Pyridoxine Mg ND Witamine B6 ou Pyridoxine Mg ND Witamine B8 ou H ou biotine Mg ND Witamine B9 ou Folates Mg ND	Beta-carotène	μg	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 D	μg	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	Activité vitaminique E (eq tocophérols)	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 K ou phytoménadione	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 C	mg	ND				
Vitamine 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 B1 ou Thiamine	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 B2 ou Riboflavine	mg	ND				
Vitamine B6 ou Pyridoxine mg ND Vitamine B8 ou H ou biotine μg 2,7 1 Vitamine B9 ou Folates μg ND	Vtamine B3 ou PP ou Niacine	mg	ND				
Vitamine B8 ou H ou biotine μg 2,7 1 Vitamine B9 ou Folates μg ND	Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	ND				
Vitamine B9 ou Folates μg ND	Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	ND				
	Vitamine B8 ou H ou biotine	μg	2,7			1	
Vitamine B12 ou Cobalamines μg ND	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)