

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 : CHONDRUS CRISPUS	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	774			
Energie	kcal	184,9			
Eau	g	11,6	7	14	3
Protéines (Nx6.25)	g	15,7	8	23,3	21
Glucides (par différence)	g	24,9			
Fibres alimentaires	g	30,3			1
Lipides	g	2,5	0,5	5,2	6
AG saturés	g	0,13	0,07	0,19	5
AG monoinsaturés	g	0,07	0,05	0,12	5
AG polyinsaturés	g	0,32	0,24	0,38	5
Polyphénols	g				
Sodium	mg	3780			1
Magnésium	mg	1260	650	3320	13
Phosphore	mg	ND			
Potassium	mg	2810			1
Calcium	mg	370			1
Manganèse	mg	1,2			1
Fer	mg	19,3	3,5	39,3	13
Cuivre	mg	0,4	0,2	1,8	13
Zinc	mg	7,7	4	21,8	14
Iode *	mg	34,2	19,1	54,5	5
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			
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 Folate	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)