


# 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](http://www.ceva.fr)

 Algue : PALMARIA PALMATA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	703			
Energie	kcal	168			
Eau	g	6,5	2,6	15	9
Protéines (Nx6.25)	g	17,2	7,5	33,5	67
Glucides (par différence)	g	21,8			
Fibres alimentaires	g	28,9	20,4	34,2	6
Lipides	g	1,4	0,2	4	26
AG saturés	g	0,34	0,17	0,65	7
AG monoinsaturés	g	0,08	0,04	0,12	7
AG polyinsaturés	g	0,25	0	0,46	7
Polyphénols	g				
Sodium	mg	1547	178	2713	17
Magnésium	mg	222	84	468	24
Phosphore	mg	288	178	524	11
Potassium	mg	7040	2077	12441	19
Calcium	mg	411	84	1169	17
Manganèse	mg	11,2	0,9	75,8	12
Fer	mg	35,2	9,5	140,3	24
Cuivre	mg	1,1	0,25	4,5	23
Zinc	mg	4,3	1,1	18,7	20
Iode	mg	28,9	6,7	112,3	11
Sélénium	µg	ND			
Vitamine A (eq rétinol)	µg	3732	0	7465	2
Beta-carotène	µg	10949	1731	19644	10
Vitamine D	µg	0,94			1
Activité vitaminique E (eq tocophérols)	mg	3,5	0,34	13	6
Vitamine K ou phytoménadione	mg	ND			
Vitamine C	mg	83,9	15,9	187	4
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,37	0,14	0,59	3
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,48	0,47	0,5	3
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,4	1,6	7,8	9
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,4			1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,01			1
Vitamine B8 ou H ou biotine	µg	11,8	6,5	16,8	3
Vitamine B9 ou Folates	µg	92,3	6,5	148,7	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	10,3	1,1	22,5	4

ND : No Data