


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 : HIMANTHALIA ELONGATA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	747			
Energie	kcal	178,3			
Eau	g	9,7	5,3	16	11
Protéines (Nx6.25)	g	10	4,9	23,5	21
Glucides (par différence)	g	28,5			
Fibres alimentaires	g	30,5	19,9	48,2	15
Lipides	g	2,7	0,8	8	3
AG saturés	g	0,7	0,5	0,8	3
AG monoinsaturés	g	0,4	0,2	0,5	3
AG polyinsaturés	g	0,8	0,5	1,1	3
Polyphénols	g	1,2	0,6	2	3
Sodium	mg	3620	2950	4070	5
Magnésium	mg	1590	510	6960	14
Phosphore	mg	100	70	130	3
Potassium	mg	5870	3610	8040	4
Calcium	mg	700	450	900	4
Manganèse	mg	2,3	1,4	4,8	4
Fer	mg	2,5	1,4	3,4	14
Cuivre	mg	0,2	0,1	0,4	14
Zinc	mg	4,5	2,5	7,9	14
Iode	mg	14,6	7,3	24,4	7
Sélénium	µg	ND			
Vitamine A (eq rétinol)	µg	253	99	407	2
Beta-carotène	µg	ND			
Vitamine D	µg	0,3			
Activité vitaminique E (eq tocophérols)	mg	5,8	5,3	6,5	3
Vitamine K ou phytoménadione	mg	ND			
Vitamine C	mg	66	27	131	3
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3			1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	4,5			1
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	33			1
Vitamine B9 ou Folates	µg	60			1
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	ND			

ND : No data