

Himanthalia elongata

Fiche Nutritionnelle



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

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	1 000			
Energie	kcal	239			
Eau	g	8,1	5,3	10,1	10
Minéraux	g	19,9	4,7	42,3	17
Protéines (Nx6.25)	g	10,1	5,0	23,9	23
Glucides (par différence)	g	28,3			
Fibres Alimentaires	g	31,0	20,2	49,0	16
Lipides	g	2,6	0,8	8,2	15
AG saturés	g	nd			
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	1,11	0,64	1,99	4
Sodium	mg	3 687	3 006	4 136	5
Magnésium	mg	1 616	515	7 077	14
Phosphore	mg	104	74	129	3
Potassium	mg	5 970	3 676	8 180	4
Calcium	mg	712	460	919	4
Manganèse	mg	2,8	1,4	4,8	5
Fer	mg	2,5	1,4	3,5	14
Cuivre	mg	0,2	0,1	0,4	14
Zinc	mg	4,5	2,5	8,1	14
Iode	mg	14,4	7,4	24,8	8
Sélénium	µg	6,3	6,3	6,3	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,26	0,10	0,41	2
Beta-carotène	mg	7	7	7	1
Vitamine D	µg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	5,5	3,6	6,6	4
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	62,8	27,5	133,3	4
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,5	0,5	0,5	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	34,0	34,0	34,0	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	60,7	24,8	91,0	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

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