

# Saccharina latissima

## 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	851			
Energie	kcal	204			
Eau	g	8,6	3,5	14,6	3
Minéraux	g	27,2	11,1	47,6	21
Protéines (Nx6.25)	g	10,3	4,3	23,5	28
Glucides (par différence)	g	23,6			
Fibres Alimentaires	g	29,3	27,6	30,9	2
Lipides	g	1,1	0,5	3,0	5
AG saturés	g	0,25	0,25	0,25	1
AG monoinsaturés	g	0,18	0,18	0,18	1
AG polyinsaturés	g	0,30	0,30	0,30	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,3	0,1	0,6	19
Sodium	mg	3 633	2 558	5 117	3
Magnésium	mg	834	384	2 549	15
Phosphore	mg	208	9	731	11
Potassium	mg	6 249	3 764	9 411	3
Calcium	mg	801	384	2 549	12
Manganèse	mg	1,0	0,1	4,1	22
Fer	mg	23,1	1,5	116,9	23
Cuivre	mg	0,2	0,0	0,5	22
Zinc	mg	2,3	0,7	3,9	22
Iode*	mg	340,7	3,6	639,6	37
Sélénium	µg	520,8	520,8	520,8	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,10	0,05	0,15	2
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	1,3	1,3	1,3	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	0,6	0,5	0,6	2
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	11,4	0,0	22,8	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,4	0,4	0,4	1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,3	0,3	0,3	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	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	nd			
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	nd			

\*Attention : Les algues utilisées en alimentaire doivent avoir une teneur en iode maximale de 2000 mg/kg sec (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)