


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 : SACCHARINA LATISSIMA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	668			
Energie	kcal	159,6			
Eau	g	9,7	6,6	14,6	3
Protéines (Nx6.25)	g	11,7	4,3	23,2	6
Glucides (par différence)	g	25,5			
Fibres alimentaires	g	28,9	27,3	30,5	2
Lipides	g	1,2	0,5	2,9	4
AG saturés	g	0,21	0,18	0,25	2
AG monoinsaturés	g	0,19	0,18	0,2	2
AG polyinsaturés	g	0,27	0,23	0,3	2
Polyphénols	g	0,11	0,1	0,13	2
Sodium	mg	3590	2530	5060	3
Magnésium	mg	790	380	2520	12
Phosphore	mg	230	140	380	3
Potassium	mg	6180	3720	9300	3
Calcium	mg	680	630	720	2
Manganèse	mg	0,3	0,1	0,5	13
Fer	mg	7,1	1,8	14,6	14
Cuivre	mg	0,3	0,2	0,5	13
Zinc	mg	2,5	1,8	3,8	13
Iode *	mg	366	252	632	27
Sélénium	µg	ND			
Vitamine A (eq rétinol)	µg	99	46	152	2
Beta-carotène	µg	ND			
Vitamine D	µg	1			1
Activité vitaminique E (eq tocophérols)	mg	0,6	0,5	0,6	2
Vitamine K ou phytoménadiène	mg	ND			
Vitamine C	mg	11,3	0	22,6	2
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,4			1
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	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			

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)