


Nutritional Data Sheet

synthesis of published data and CEVA analysis (15/12/2011 version)

Content for 100 g dried seaweed

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

 SACCHARINA LATISSIMA	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	668			
Energy	kcal	159,6			
Moisture	g	9,7	6,6	14,6	3
Protein, total (Nx6.25)	g	11,7	4,3	23,2	6
Carbohydrate (by difference)	g	25,5			
Dietary fiber	g	28,9	27,3	30,5	2
Fat, total	g	1,2	0,5	2,9	4
saturated fatty acids	g	0,21	0,18	0,25	2
monounsaturated fatty acids	g	0,19	0,18	0,2	2
polyunsaturated fatty acids	g	0,27	0,23	0,3	2
Polyphenols	g	0,11	0,1	0,13	2
Sodium, Na	mg	3590	2530	5060	3
Magnesium, Mg	mg	790	380	2520	12
Phosphorus, P	mg	230	140	380	3
Potassium, K	mg	6180	3720	9300	3
Calcium, Ca	mg	680	630	720	2
Manganese, Mn	mg	0,3	0,1	0,5	13
Iron, Fe	mg	7,1	1,8	14,6	14
Copper, Cu	mg	0,3	0,2	0,5	13
Zinc, Zn	mg	2,5	1,8	3,8	13
Iodine, I	mg	366	252	632	27
Selenium, Se	µg	ND			
Vitamin A (eq retinol)	µg	99	46	152	2
Beta-caroten	µg	ND			
Vitamin D	µg	1			1
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	0,6	0,5	0,6	2
Vitamin K , phytomenadion	mg	ND			
Vitamin C , ascorbic acid	mg	11,3	0	22,6	2

Vitamin B1, thiamin	mg	0,4			1
Vitamin B2 , riboflavin	mg	0,3			1
Vitamin B3 , niacin	mg	ND			
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	ND			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	ND			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	ND			
Vitamin B9, folates	µg	ND			
Vitamin B12, cobalamin	µg	ND			

ND : No data

****Be careful. In France iodine content in seaweed should be below 2000 mg/kg dry matter (Saisine AFSSA n° 2007-SA-0007)***