


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 : UNDARIA PINNATIFIDA	Unité	Teneur moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	458			
Energie	kcal	109,3			
Eau	g	11	5,8	16	12
Protéines (Nx6.25)	g	14,4	8,6	20,8	21
Glucides (par différence)	g	7,3			
Fibres alimentaires	g	38,1	29	61,7	10
Lipides	g	2,5	0,4	7	24
AG saturés	g	0,5	0,2	1,1	13
AG monoinsaturés	g	0,2	0,1	0,6	13
AG polyinsaturés	g	0,7	0,2	1,1	13
Polyphénols	g	0,4	0,1	0,6	3
Sodium	mg	5540	1420	9790	14
Magnésium	mg	1250	360	2710	10
Phosphore	mg	340	170	530	12
Potassium	mg	4310	370	7740	15
Calcium	mg	1070	270	2670	15
Manganèse	mg	0,8	0,01	2,3	8
Fer	mg	12,1	1,4	38,3	15
Cuivre	mg	0,3	0,15	5,5	10
Zinc	mg	2,3	0,3	6,3	11
Iode	mg	14,2	2	31,2	15
Sélénium	µg	16	5	36	3
Pro-vitamine A	µg	367	21	1113	6
Beta-carotène	µg	ND			
Vitamine D	µg	ND			
Activité vitaminique E (eq tocophérols)	mg	0,7	0,2	1,3	2
Vitamine K ou phytoménadione	mg	0,7			1
Vitamine C	mg	36,8	10,7	134	5
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,4	0,06	0,8	6
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,9	0,13	1,7	6
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	6,2	0,8	10,7	5
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,1			1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,2	0,16	0,24	2
Vitamine B8 ou H ou biotine	µg	14			1
Vitamine B9 ou Folates	µg	312	134	490	2
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	0,25	0,03	0,5	4

ND : No data