

# Undaria pinnatifida

## 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	771			
Energie	kcal	184			
Eau	g	8,5	3,1	10,9	9
Minéraux	g	27,8	12,6	41,1	21
Protéines (Nx6.25)	g	14,1	8,9	21,4	27
Glucides (par différence)	g	5,7			
Fibres Alimentaires	g	41,4	13,6	71,0	13
Lipides	g	2,5	0,4	7,2	26
AG saturés	g	0,30	0,30	0,30	1
AG monoinsaturés	g	0,17	0,17	0,17	1
AG polyinsaturés	g	1,03	1,03	1,03	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,27	0,08	0,60	6
Sodium	mg	5 169	1 463	10 060	21
Magnésium	mg	1 106	370	2 789	18
Phosphore	mg	319	155	979	20
Potassium	mg	7 142	380	16 919	23
Calcium	mg	1 002	274	2 744	23
Manganèse	mg	0,7	0,0	2,4	12
Fer	mg	17,2	1,4	131,1	22
Cuivre	mg	0,2	0,0	0,6	21
Zinc	mg	2,0	0,3	6,5	22
Iode	mg	19,1	2,0	143,7	23
Sélénium	µg	72,5	5,4	274,4	10
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,34	0,02	1,14	7
Beta-carotène	mg	104	1	402	4
Vitamine D	µg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	1,1	0,2	2,4	4
Vitamine K ou phytoménadione	µg	732	732	732	1
Vitamine C	mg	28,0	2,8	137,2	7
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,0	0,8	7
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,8	0,1	1,7	7
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	6,4	0,8	11,0	5
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,16	0,15	0,18	2
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,2	0,1	0,2	3
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	17,4	14,6	20,1	2
Vitamine B9 ou Folates	µg	237,5	72,2	503,0	3
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	0,2	0,03	0,5	5

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