



# Himanthalia elongata

## Fiche Nutritionnelle

Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	950			
Energie	kcal	227			
Eau	g	8,1	4,8	11,8	15
Minéraux	g	22,5	4,7	42,3	27
Protéines (Nx6.25)	g	9,9	5,0	23,9	29
Glucides (par différence)	g	26,4			
Fibres Alimentaires	g	30,8	20,2	49,0	20
Lipides	g	2,3	0,8	8,2	21
AG saturés	g	0,25	0,18	0,37	4
AG monoinsaturés	g	nd			
AG polyinsaturés	g	nd			
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	2,26	0,42	6,80	8
Sodium	mg	3 570	2 536	4 312	10
Magnésium	mg	1 054	515	2 113	19
Phosphore	mg	104	47	138	7
Potassium	mg	6 773	3 675	11 439	9
Calcium	mg	803	459	1 654	9
Manganèse	mg	2,1	0,3	4,8	10
Fer	mg	2,1	0,6	3,5	20
Cuivre	mg	0,2	0,0	0,4	15
Zinc	mg	4,2	0,4	8,1	16
Iode	mg	9,0	1,1	24,8	24
Sélénium	µg	5,9	1,8	11,0	7
Chrome	µg	68,0	0,0	320,0	5
Molybdène	µg	2,8	3,0	3,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,05	0,00	0,10	2
Beta-carotène	mg	6	0	8	6
Vitamine D	µg	0,3	0,3	0,3	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	6,6	1,9	10,3	8
Vitamine K ou phytoménadione	µg	173	5	506	4
Vitamine C	mg	120,5	19,0	295,2	10
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,1	0,0	0,3	4
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,2	0,0	0,5	4
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	1,9	1,3	2,7	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,1	0,1	0,1	3
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	34,0	34,0	34,0	1
Vitamine B9 ou Folates	µg	83,5	24,8	161,3	7
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	0,6	0,00	2,4	4

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