



Porphyra (and Pyropia) spp.

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	1 075			
Energie	kcal	257			
Eau	g	6,7	3,1	17,2	69
Minéraux	g	12,8	6,4	33,6	45
Protéines (Nx6.25)	g	30,2	9,8	44,3	109
Glucides (par différence)	g	11,7			
Fibres Alimentaires	g	36,8	24,6	55,4	20
Lipides	g	1,8	0,2	8,3	43
AG saturés	g	0,5	0,3	0,8	3
AG monoinsaturés	g	0,2	0,1	0,3	2
AG polyinsaturés	g	1,3	0,8	1,8	2
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,40	0,03	0,87	4
Sodium	mg	1 900	112	6 120	39
Magnésium	mg	480	5	1 903	49
Phosphore	mg	491	139	801	21
Potassium	mg	1 762	168	3 265	40
Calcium	mg	440	3	4 478	45
Manganèse	mg	3,9	1,5	9,3	32
Fer	mg	36,4	5,8	278,0	64
Cuivre	mg	1,0	0,3	3,5	42
Zinc	mg	4,3	0,2	10,0	46
Iode	mg	5,6	0,5	21,5	23
Sélénium	µg	41,1	4,0	186,6	19
Chrome	µg	150,7	8,0	460,0	28
Molybdène	µg	27,0	0,0	103,0	15
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,06	0,00	0,11	2
Beta-carotène	mg	18	0	31	6
Vitamine D	µg	0,6	0,6	0,6	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	3,1	0,9	8,7	5
Vitamine K ou phytoménadione	µg	225	225	225	1
Vitamine C	mg	63,9	1,4	244,4	21
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,5	0,0	1,2	10
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	1,8	0,2	3,6	10
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	6,3	2,4	10,3	8
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,25	0,25	0,25	1
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,5	0,1	1,0	2
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	7,0	4,7	9,3	2
Vitamine B9 ou Folates	µg	31,8	0,0	61,9	4
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	27,2	3,92	54,7	4

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