



Undaria pinnatifida

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	775			
Energie	kcal	185			
Eau	g	10,0	3,1	18,0	20
Minéraux	g	28,1	12,4	40,5	25
Protéines (Nx6.25)	g	14,0	8,8	21,1	34
Glucides (par différence)	g	8,7			
Fibres Alimentaires	g	36,9	13,4	69,8	18
Lipides	g	2,3	0,3	7,0	33
AG saturés	g	0,21	0,18	0,29	4
AG monoinsaturés	g	0,17	0,17	0,17	1
AG polyinsaturés	g	1,01	1,01	1,01	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	0,48	0,10	1,44	9
Sodium	mg	5 154	1 440	9 899	24
Magnésium	mg	1 088	364	2 745	20
Phosphore	mg	324	153	963	21
Potassium	mg	6 737	373	16 649	25
Calcium	mg	963	270	2 700	26
Manganèse	mg	0,7	0,0	2,3	16
Fer	mg	15,5	1,4	129,1	26
Cuivre	mg	0,2	0,0	0,6	21
Zinc	mg	2,0	0,3	6,4	23
Iode	mg	18,0	0,9	141,4	31
Sélénium	µg	50,3	1,8	270,0	15
Chrome	µg	147,5	0,0	630,0	11
Molybdène	µg	12,0	7,0	25,0	3
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,44	0,00	1,12	3
Beta-carotène	mg	3	0	10	8
Vitamine D	µg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	1,4	0,2	2,4	7
Vitamine K ou phytoménadione	µg	491	73	720	4
Vitamine C	mg	36,2	1,3	166,5	14
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,0	0,8	9
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	0,6	0,1	1,7	9
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	7,9	0,8	16,1	7
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,16	0,14	0,18	2
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,2	0,1	0,2	5
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	17,1	14,4	19,8	2
Vitamine B9 ou Folates	µg	255,6	71,1	495,0	6
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	2,4	0,18	5,2	4

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