

Ascophyllum nodosum – Fiche nutritionnelle

Origine : Bretagne – France

Produit : Algue marine séchée et broyée

Base : Algues déshydratées – valeurs indicatives pour 100 g

Composition générale

Paramètre	Valeur moyenne
Énergie	207 kcal
Eau	10,7 g
Matières minérales	19,3 g
Protéines	7,4 g
Glucides	16,3 g
Fibres alimentaires	43,6 g
Lipides	2,7 g

Acides gras

Type	Valeur moyenne
Acides gras saturés	0,11 g
Acides gras mono-insaturés	0,19 g
Acides gras poly-insaturés	0,19 g

Composés bioactifs

Composé	Valeur moyenne
Polyphénols (équivalent phloroglucinol)	4,0 g

Minéraux & oligo-éléments

Élément	Valeur moyenne
Sodium	2 871 mg
Chlorures	3 079 mg
Potassium	2 144 mg

Calcium	1 601 mg
Magnésium	831 mg
Phosphore	94 mg
Fer	19,3 mg
Zinc	6,0 mg
Cuivre	0,7 mg
Manganèse	2,3 mg
Iode	68,5 mg