

Fucus serratus – 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	222 kcal
Eau	10,1 g
Matières minérales	20,7 g
Protéines	11,5 g
Glucides	25,8 g
Fibres alimentaires	30,8 g
Lipides	1,2 g

Acides gras

Type	Valeur moyenne
Acides gras saturés	nd
Acides gras mono-insaturés	nd
Acides gras poly-insaturés	nd

Composés bioactifs

Composé	Valeur moyenne
Polyphénols (équivalent phloroglucinol)	3,1 g

Minéraux & oligo-éléments

Élément	Valeur moyenne
Sodium	3 238 mg
Potassium	2 654 mg
Calcium	1 187 mg
Magnésium	661 mg
Fer	14,5 mg

Zinc	12,0 mg
Iode	40,5 mg

Vitamines (présence naturelle)

Vitamine	Valeur moyenne
Vitamine E	15 mg
Vitamine B3 (niacine)	1,7 mg
Vitamine B8 (biotine)	53,4 µg

Les valeurs indiquées sont des valeurs moyennes issues d'analyses réalisées sur algue déshydraté la période, la zone de récolte et les conditions environnementales. Données analytiques issues de travaux du CEVA (Centre d'Étude et de Valorisation des Algues).