

Fucus vesiculosus – 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	197 kcal
Eau	9,2 g
Matières minérales	20,7 g
Protéines	6,4 g
Glucides	14,9 g
Fibres alimentaires	46,7 g
Lipides	2,1 g

Acides gras

Type	Valeur moyenne
Acides gras saturés	0,19 g
Acides gras mono-insaturés	0,15 g
Acides gras poly-insaturés	0,28 g

Composés bioactifs

Composé	Valeur moyenne
Polyphénols (équivalent phloroglucinol)	5,9 g

Minéraux & oligo-éléments

Élément	Valeur moyenne
Sodium	3 477 mg
Potassium	3 107 mg
Calcium	1 256 mg
Magnésium	872 mg
Fer	13,1 mg

Zinc	6,9 mg
Iode	40,5 mg

Vitamines (présence naturelle)

Vitamine	Valeur moyenne
Bêta-carotène	13 mg
Vitamine C	42 mg
Vitamine E	13 mg
Vitamine B8 (biotine)	44,7 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).