

Laminaria digitata – 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	211 kcal
Eau	6,1 g
Matières minérales	23,8 g
Protéines	8,9 g
Glucides	22,9 g
Fibres alimentaires	37,3 g
Lipides	1,0 g

Acides gras

Type	Valeur moyenne
Acides gras saturés	0,15 g
Acides gras mono-insaturés	0,09 g
Acides gras poly-insaturés	0,26 g

Composés bioactifs

Composé	Valeur moyenne
Polyphénols (équivalent phloroglucinol)	0,1 g

Minéraux & oligo-éléments

Élément	Valeur moyenne
Sodium	3 211 mg
Chlorures	14 733 mg
Potassium	4 639 mg
Calcium	918 mg

Magnésium	770 mg
Phosphore	520 mg
Fer	10,5 mg
Zinc	5,0 mg
Cuivre	0,5 mg
Manganèse	0,4 mg
Iode	458,8 mg