Nutritional composition

BAR COMMUN D'ÉLEVAGE



Scientific name	**Dicentrarchus labrax**
Origine	**France**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	123	106	131
	Valeur calorique en Kj / 100g	519	448	549
	Humidité en g / 100g	72,8	71,8	75,2
	Cendres en g / 100g	1,5	1,3	1,7
	Protides en g / 100g	21,4	20,7	22,1
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,2
	Lipides totaux en g / 100g	4,1	2,5	4,8
	Cholestérol en mg / 100g	56,8	54,9	59,7

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1141	592	1746
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1208	690	1890
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1700	1033	2536
	Dont oméga 6 (mg/100g)	360	271	542
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1259	697	1870
	Dont EPA (mg/100g)	438	183	657
	Dont DHA (mg/100g)	579	366	842

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	46,6	41,3	55,7
	Calcium en mg / 100g	5,6	1,1	11,4
	Potassium en mg / 100g	430	403	448
	Magnésium en mg / 100g	32,3	30,6	33,2
	Fer en mg / 100g	0,39	0,34	0,45
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,41	0,36	0,45
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	209	176	245
	Iode en µg/100g	9	3	19
	Sélénium en µg / 100g	8	5	19
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	14,71	6	21,5
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,35	0,99	1,67
	Vitamine D en µg / 100g	2,31	1,65	3,17
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,18	0,1	0,25
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,09	0,07	0,11
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,53	0,32	657
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,39	0,36	0,41
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,79	5,37	7,8
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,33	2,03	5,64
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)		-	-

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des aliments cités dans des conditions d'échantillonnage, de préparation et d'analyses précises. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Différentes fiches méthodologiques sont à votre disposition pour vous aider à utiliser au mieux ces données.

Lorsque ces données sont utilisées, la citation suivante doit être employée :
Projet « Composition nutritionnelle des produits aquatiques » https://www.nutraqua.com