Nutritional composition

CREVETTE BOUQUET

Scientific name	**Palaemon serratus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Chair cuite**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	99	96	109
	Valeur calorique en Kj / 100g	421	406	461
	Humidité en g / 100g	74,6	72,5	75,7
	Cendres en g / 100g	1,5	1,4	1,7
	Protides en g / 100g	22,8	21,7	24,5
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	0,8	0,6	1,1
	Cholestérol en mg / 100g	208,8	201,7	229,3

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	219	200	232
	AG monoinsaturés (mg/100g)	259	211	274
	AG polyinsaturés (mg/100g)	341	327	354
	Dont oméga 6 (mg/100g)	41	36	55
	Dont oméga 3 (mg/100g)	299	272	317
	Dont EPA (mg/100g)	158	148	166
	Dont DHA (mg/100g)	111	99	118

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	188	156	214
	Calcium en mg / 100g	35,4	26,5	41,2
	Potassium en mg / 100g	318	292	350
	Magnésium en mg / 100g	29,7	27,5	31,7
	Fer en mg / 100g	0,2	<0,1	0,3
	Cuivre en mg / 100g	0,90	0,84	1,2
	Zinc en mg / 100g	1,3	1,2	1,4
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	171	126	205
	Iode en µg/100g	14	10	18
	Sélénium en µg / 100g	20	12	29
	Chlorures en mg / 100g	369	281	495

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	5,98	5,38	7,49
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,06	0,06
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	0,04	0,05
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g		-	166
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,12	0,12	0,13
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,91	1,75	2,27
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,77	1,24	2,03
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,19	0,15	0,21

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