Nutritional composition

DORADE ROYALE D'ÉLEVAGE

Scientific name	**Sparus aurata**
Origine	**France**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	128	110	150
	Valeur calorique en Kj / 100g	537	463	629
	Humidité en g / 100g	72.7	70,4	74,7
	Cendres en g / 100g	1,4	1,4	1,4
	Protides en g / 100g	20,8	19,8	21,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	1,1
	Lipides totaux en g / 100g	4.8	2,9	7,4
	Cholestérol en mg / 100g	63.5	56.2	75,9

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1166	744	1870
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1459	897	2535
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1741	1123	2849
	Dont oméga 6 (mg/100g)	425	263	701
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1239	816	2020
	Dont EPA (mg/100g)	327	192	511
	Dont DHA (mg/100g)	555	407	911

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	52,7	48,3	58,8
	Calcium en mg / 100g	7,5	1,4	25,8
	Potassium en mg / 100g	461	406	532
	Magnésium en mg / 100g	31,4	29,1	37.2
	Fer en mg / 100g	0,46	0,35	0,70
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,42	0,36	0,50
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	248	235	257
	Iode en µg/100g	7	3	13
	Sélénium en µg / 100g	7	<5	14
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	4,5	<2	7,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,87	0,66	1,19
	Vitamine D en µg / 100g	0,87	0,66	1,19
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,10	0,06	0,17
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,07	0,05	0,09
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,26	0,18	511
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,44	0,41	0,47
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,88	5,03	8,50
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,93	2,08	3,80
	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