

Nutritional composition

EGLEFIN

Scientific name M	Melanogrammus aeglefinus					
Origine A	Atlantique Nord Est					
Analyzed part Fi	Filet frais					
		Average	Min	Max		
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	75	70	77		
	Valeur calorique en Kj / 100g	318	299	328		
	Humidité en g / 100g	80,4	79,9	81,4		
	Cendres en g / 100g	0,9	0,9	1,0		
	Protides en g / 100g	17,3	15,7	18,1		
	Glucides par différence en g / 100g	1,3	1,0	1,9		
	Lipides totaux en g / 100g		-	-		
	Cholestérol en mg / 100g	42,3	36,9	48,6		
		Average	Min	Max		
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	98	91	109		
	AG monoinsaturés (mg/100g)	65	58	75		
	AG polyinsaturés (mg/100g)	178	169	190		
	Dont oméga 6 (mg/100g)	23	20	28		
	Dont oméga 3 (mg/100g)	154	147	164		
	Dont EPA (mg/100g)	48	39	55		
	Dont DHA (mg/100g)	92	84	102		

		Average	Min	Мах
	Sodium en mg / 100g	65,9	59,2	70,3
	Calcium en mg / 100g	9,2	8,5	10,3
	Potassium en mg / 100g	292	272	314
	Magnésium en mg / 100g	26,4	25,6	27,6
	Fer en mg / 100g	0,28	0,20	0,36
Minárouv et alimeálámente	Cuivre en mg / 100g		-	-
Minéraux et oligoéléments	Zinc en mg / 100g	0,32	0,24	0,41
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	144	135	150
	lode en µg/100g	126	32	316
	Sélénium en μg / 100g	36	23	52
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
	Chlorures en mg / 100g	- Average	- Min	- Max
	Chlorures en mg / 100g Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	- Average	- Min	
		- Average	- Min - 0,25	
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	-	-	Max -
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	-	-	Max -
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g	-	-	Max -
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	-	-	Max -
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	-	-	Max - 0,41
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,33	- 0,25 - - -	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,33	- 0,25 - - - - - 0,28	Max 55 0,40

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