

Nutritional composition

TRUITE D'ELEVAGE PORTION



Scientific name	Oncorhynchus mykiss

Origine France

Analyzed part Filet frais

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	107	98	121
	Valeur calorique en Kj / 100g	452	414	507
	Humidité en g / 100g	75,5	74,1	76,2
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	19,4	18,5	20,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,9	0,4	1,6
	Lipides totaux en g / 100g	2,9	1,5	4,4
	Cholestérol en mg / 100g	F7.0	52,4	60,0
	Cholesterol en hig / 100g	57,0	52,4	00,0
	Cholesteror en mg / 100g	Average	Min	Max
	AG saturés (mg/100g)	·		
		Average	Min	Мах
	AG saturés (mg/100g)	Average	Min 740	Max 972
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g)	Average 890 1589	Min 740 1112	Max 972 1873
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g) AG polyinsaturés (mg/100g)	Average 890 1589 1626	Min 740 1112 1390	Max 972 1873 1854
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g) AG polyinsaturés (mg/100g) Dont oméga 6 (mg/100g)	Average 890 1589 1626 557	Min 740 1112 1390 375	Max 972 1873 1854 716

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	49,2	43,1	58,4
	Calcium en mg / 100g	22,8	12,6	38,0
	Potassium en mg / 100g	421	370	447
	Magnésium en mg / 100g	27,8	25,9	29,7
	Fer en mg / 100g	0,67	0,14	1,8
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,49	0,42	0,56
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	193	149	228
	lode en μg/100g	7	3	12
	Sélénium en μg / 100g	10	<5	14
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
	Chlorures en mg / 100g	- Average	- Min	- Max
	Chlorures en mg / 100g Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	Average		
		-	Min	Max
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	9,80	Min 7,00	Max 14,50
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	9,80	Min 7,00 1,07	Max 14,50 2,25
Witaminaa	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en μg / 100g	9,80 1,44 6,58	Min 7,00 1,07 4,45	Max 14,50 2,25 9,14
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	9,80 1,44 6,58 0,15	Min 7,00 1,07 4,45 0,12	Max 14,50 2,25 9,14 0,23
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	9,80 1,44 6,58 0,15 0,10	Min 7,00 1,07 4,45 0,12 0,08	Max 14,50 2,25 9,14 0,23 0,12
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	9,80 1,44 6,58 0,15 0,10 1,43	Min 7,00 1,07 4,45 0,12 0,08 1,09	Max 14,50 2,25 9,14 0,23 0,12 246
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	9,80 1,44 6,58 0,15 0,10 1,43	Min 7,00 1,07 4,45 0,12 0,08 1,09 0,29	Max 14,50 2,25 9,14 0,23 0,12 246 0,32

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