Nutritional composition

HARENG GRAS



Scientific name	**Clupea harengus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	174	167	195
	Valeur calorique en Kj / 100g	727	697	812
	Humidité en g / 100g	68,3	66,3	69,0
	Cendres en g / 100g	1,4	1,4	1,5
	Protides en g / 100g	18,7	18,4	19,0
	Glucides par différence en g / 100g	1,1	0,4	2,1
	Lipides totaux en g / 100g	10,6	9,7	13,1
	Cholestérol en mg / 100g	54,7	52,6	56,1

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2232	2044	2471
	AG monoinsaturés (mg/100g)	5334	4871	6020
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2078	1882	2326
	Dont oméga 6 (mg/100g)	246	211	284
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1683	1534	1874
	Dont EPA (mg/100g)	449	416	502
	Dont DHA (mg/100g)	827	759	928

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	52,4	47,0	58,4
	Calcium en mg / 100g	47,7	41,3	51,9
	Potassium en mg / 100g	421	381	458
	Magnésium en mg / 100g	32,7	31,5	34,0
	Fer en mg / 100g	0,88	0,80	1,0
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,44	0,40	0,50
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	247	237	270
	Iode en µg/100g	9	9	10
	Sélénium en µg / 100g	25	22	31
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	11,70	10,00	13,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,08	0,94	1,15
	Vitamine D en µg / 100g	8,36	6,91	9,94
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,15	0,14	0,17
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,72	0,62	502
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,40	0,39	0,43
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,14	5,35	7,20
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	8,28	7,63	8,74
	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