Nutritional composition

HOKI de Nouvelle Zélande

Scientific name	**Macruronus novaezelandiae**
Origine	
Analyzed part	**Filet surgelé**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	92	88	102
	Valeur calorique en Kj / 100g	387	371	428
	Humidité en g / 100g	78,7	77,6	79,5
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,2
	Protides en g / 100g	17,8	17,0	18,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,2	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	2,2	1,6	3,4
	Cholestérol en mg / 100g	33,6	25,8	38,7

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	532	389	740
	AG monoinsaturés (mg/100g)	948	631	1205
	AG polyinsaturés (mg/100g)	351	188	496
	Dont oméga 6 (mg/100g)	51	42	58
	Dont oméga 3 (mg/100g)	285	130	424
	Dont EPA (mg/100g)	73	37	106
	Dont DHA (mg/100g)	166	59	254

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	70,8	52,1	120,0
	Calcium en mg / 100g	6,5	5,8	7,7
	Potassium en mg / 100g	345	324	364
	Magnésium en mg / 100g	28,2	22,1	33,6
	Fer en mg / 100g	0,23	0,20	0,29
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,26	0,21	0,29
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	167	151	179
	Iode en µg/100g	14	7	21
	Sélénium en µg / 100g	28	18	44
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	18,70	14,00	28,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,47	0,34	0,84
	Vitamine D en µg / 100g	2,49	0,84	7,07
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,04	<0,04	0,09
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	<0,04	0,06
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,52	0,28	106
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,12	0,08	0,16
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,67	1,49	1,91
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,11	0,68	1,97
	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