Nutritional composition

MAQUEREAU



Scientific name	**Scomber scombrus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	201	151	236
	Valeur calorique en Kj / 100g	838	633	979
	Humidité en g / 100g	66,4	63,2	71,8
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,2
	Protides en g / 100g	18,1	17,1	18,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	14,2	8,7	18,5
	Cholestérol en mg / 100g	49,7	48,5	52,0

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	3221	1864	4084
	AG monoinsaturés (mg/100g)	4027	2594	5099
	AG polyinsaturés (mg/100g)	3572	2074	4504
	Dont oméga 6 (mg/100g)	375	184	489
	Dont oméga 3 (mg/100g)	3089	1814	3876
	Dont EPA (mg/100g)	913	579	1199
	Dont DHA (mg/100g)	1557	969	1875

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	64,0	45,1	75,8
	Calcium en mg / 100g	4,9	4,3	5,5
	Potassium en mg / 100g	340	307	378
	Magnésium en mg / 100g	28,4	27,1	29,6
	Fer en mg / 100g	0,48	0,40	0,63
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,60	0,43	0,70
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	190	175	201
	Iode en µg/100g	87	20	319
	Sélénium en µg / 100g	38	32	42
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	56,60	43,50	76,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,16	0,91	1,62
	Vitamine D en µg / 100g	6,44	3,43	10,60
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,09	0,07	0,10
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,19	0,17	0,20
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,32	0,23	1199
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,53	0,48	0,58
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	9,13	8,40	10,10
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,90	4,08	5,20
	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