

## Nutritional composition

### RAIE



Scientific name **Raja spp**

Origine **Atlantique Nord est**

Analyzed part **Filet frais**

		Average	Min	Max
<b>Nutritional value</b>	Valeur calorique en Kcal / 100g	88	77	107
	Valeur calorique en Kj / 100g	376	329	453
	Humidité en g / 100g	76,8	72,6	79,6
	Cendres en g / 100g	1,3	1,0	2,1
	Protides en g / 100g	21,4	19,0	25,6
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	0,5
	Lipides totaux en g / 100g	0,2	<0,1	0,4
	Cholestérol en mg / 100g	45,5	41,3	47,5
		Average	Min	Max
<b>Acides gras</b>	AG saturés (mg/100g)	118	115	122
	AG monoinsaturés (mg/100g)	74	71	77
	AG polyinsaturés (mg/100g)	156	122	175
	Dont oméga 6 (mg/100g)	19	17	23
	Dont oméga 3 (mg/100g)	135	103	153
	Dont EPA (mg/100g)	11	7	14
	Dont DHA (mg/100g)	109	82	125

		Average	Min	Max
<b>Minéraux et oligoéléments</b>	Sodium en mg / 100g	139	125	155
	Calcium en mg / 100g	11,8	8,3	14,2
	Potassium en mg / 100g	279	225	321
	Magnésium en mg / 100g	23,1	21,8	24,8
	Fer en mg / 100g	0,23	0,19	0,24
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,41	0,38	0,43
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	136	124	150
	Iode en µg/100g	24	12	43
	Sélénium en µg / 100g	28	24	32
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Average	Min	Max
<b>Vitamines</b>	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,31	0,27	0,36
	Vitamine D en µg / 100g	0,35	<0,5	0,78
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	0,04	0,06
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,15	0,12	14
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,19	0,17	0,20
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,44	3,08	3,78
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,13	0,97	1,40
	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>**