Nutritional composition

ROUSSETTE

Scientific name	**Scyliorhinus canicula**
Origine	**Atlantique Nord est**
Analyzed part	**Chair crue**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	96	89	102
	Valeur calorique en Kj / 100g	406	378	434
	Humidité en g / 100g	75,2	73,6	76,6
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,2
	Protides en g / 100g	23,3	22,0	25,1
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	0,2	<0,1	0,3
	Cholestérol en mg / 100g	29,8	26,2	34,4

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	113	101	119
	AG monoinsaturés (mg/100g)	86	79	92
	AG polyinsaturés (mg/100g)	135	127	147
	Dont oméga 6 (mg/100g)	21	19	23
	Dont oméga 3 (mg/100g)	113	106	123
	Dont EPA (mg/100g)	12	10	13
	Dont DHA (mg/100g)	86	81	93

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	125	111	136
	Calcium en mg / 100g	11,7	9,0	13,5
	Potassium en mg / 100g	258	238	283
	Magnésium en mg / 100g	20,9	20,3	22,1
	Fer en mg / 100g	0,37	0,26	0,47
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,87	0,73	1,0
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	147	129	165
	Iode en µg/100g	26	20	32
	Sélénium en µg / 100g	29	26	33
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,22	0,19	0,25
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,08	0,08	0,09
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,20	0,18	13
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,25	0,20	0,33
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,14	2,96	3,62
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,95	1,72	2,30
	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