Nutritional composition

SAUMON D'ÉLEVAGE



Scientific name	**Salmo salar**
Origine	**Norvège, Ecosse**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	198	178	225
	Valeur calorique en Kj / 100g	824	742	936
	Humidité en g / 100g	65,6	62,6	67,7
	Cendres en g / 100g	1,2	1,1	1,3
	Protides en g / 100g	20,0	17,6	21,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,3
	Lipides totaux en g / 100g	12,9	10,1	17,1
	Cholestérol en mg / 100g	55,9	51,2	61,7

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2175	1717	2624
	AG monoinsaturés (mg/100g)	5427	3818	7583
	AG polyinsaturés (mg/100g)	3624	3129	4521
	Dont oméga 6 (mg/100g)	1188	406	1740
	Dont oméga 3 (mg/100g)	2282	1744	2662
	Dont EPA (mg/100g)	612	396	894
	Dont DHA (mg/100g)	869	625	1054

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	35,5	23,1	41,8
	Calcium en mg / 100g	4,7	4,1	5,8
	Potassium en mg / 100g	374	339	404
	Magnésium en mg / 100g	26,2	24,0	28,4
	Fer en mg / 100g	0,24	0,20	0,28
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,31	0,30	0,33
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	186	161	204
	Iode en µg/100g	14	8	21
	Sélénium en µg / 100g	12	<5	19
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	8,50	<2	13,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	2,32	1,54	3,93
	Vitamine D en µg / 100g	5,69	2,32	11,20
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,20	0,18	0,22
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,07	0,06	0,08
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,08	1,01	864
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,59	0,54	0,66
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	7,12	6,40	7,80
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	3,74	3,00	4,69
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,10	0,07	0,17

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