Nutritional composition

CABILLAUD / MORUE COMMUNE



Scientific name	**Gadus morhua**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	78	74	81
	Valeur calorique en Kj / 100g	333	315	342
	Humidité en g / 100g	79,7	79,3	80,6
	Cendres en g / 100g	1,1	1,1	1,2
	Protides en g / 100g	17,9	17,5	18,9
	Glucides par différence en g / 100g	0,8	0,2	1,4
	Lipides totaux en g / 100g	0,4	0,2	0,5
	Cholestérol en mg / 100g	41,5	35,1	45,4

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	98	90	106
	AG monoinsaturés (mg/100g)	64	58	71
	AG polyinsaturés (mg/100g)	215	204	234
	Dont oméga 6 (mg/100g)	25	22	29
	Dont oméga 3 (mg/100g)	188	174	209
	Dont EPA (mg/100g)	52	47	60
	Dont DHA (mg/100g)	124	115	136

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	77,9	66,7	90,5
	Calcium en mg / 100g	1,6	1,1	2,3
	Potassium en mg / 100g	377	353	416
	Magnésium en mg / 100g	28,8	26,2	32,3
	Fer en mg / 100g	0,50	0,20	1,0
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,37	0,30	0,45
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	173	154	189
	Iode en µg/100g	143	27	267
	Sélénium en µg / 100g	61	20	170
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,44	0,33	0,57
	Vitamine D en µg / 100g	0,88	<0,5	1,57
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,04	<0,04	0,06
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,15	0,11	60
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,15	0,13	0,18
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,68	2,19	4,10
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,22	1,03	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