Nutritional composition

COQUILLES STJACQUES NOIX AVEC CORAIL

Scientific name	**Pecten maximus**
Origine	**Atlantique Nord est**
Analyzed part	**Noix avec corail crue**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	82	82	83
	Valeur calorique en Kj / 100g	348	345	352
	Humidité en g / 100g	79,3	79,1	79,4
	Cendres en g / 100g	1,6	1,6	1,7
	Protides en g / 100g	17,0	16,7	17,2
	Glucides par différence en g / 100g	1,0	0,6	1,3
	Lipides totaux en g / 100g	1,2	1,1	1,2
	Cholestérol en mg / 100g	42,2	41,6	42,9

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	194	166	205
	AG monoinsaturés (mg/100g)	97	81	104
	AG polyinsaturés (mg/100g)	389	342	405
	Dont oméga 6 (mg/100g)	60	54	64
	Dont oméga 3 (mg/100g)	319	280	334
	Dont EPA (mg/100g)	121	104	127
	Dont DHA (mg/100g)	137	125	144

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	191	190	193
	Calcium en mg / 100g	176,0	1,8	263,0
	Potassium en mg / 100g	388	385	393
	Magnésium en mg / 100g	51,4	50,6	52,2
	Fer en mg / 100g	1,2	1,0	1,2
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	2,9	2,8	3,2
	Manganèse en mg / 100g	2,4	2,3	2,7
	Phosphore en mg / 100g	225	212	241
	Iode en µg/100g	43	38	47
	Sélénium en µg / 100g	21	7	29
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	2,00	2,00	2,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,17	1,10	1,27
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,14	0,13	0,15
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,40	0,39	127
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,10	0,10	0,11
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,90	1,76	2,09
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,99	4,40	5,80
	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