Nutritional composition

MAQUEREAU EN CONSERVE AU VIN BLANC

Scientific name	**Scomber scombrus**
Origine	
Analyzed part	**Chair égouttée**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	206	199	210
	Valeur calorique en Kj / 100g	857	826	873
	Humidité en g / 100g	64,4	63,4	66,3
	Cendres en g / 100g	1,5	1,2	1,7
	Protides en g / 100g	17,8	15,8	20,2
	Glucides par différence en g / 100g	2,5	0,1	5,1
	Lipides totaux en g / 100g	13,9	13,3	14,3
	Cholestérol en mg / 100g	56,4	51,2	73,6

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2942	2760	3040
	AG monoinsaturés (mg/100g)	6040	5664	6289
	AG polyinsaturés (mg/100g)	3016	2632	3775
	Dont oméga 6 (mg/100g)	420	383	488
	Dont oméga 3 (mg/100g)	2457	2116	3192
	Dont EPA (mg/100g)	624	516	855
	Dont DHA (mg/100g)	1045	875	1393

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	387	201	481
	Calcium en mg / 100g	184	25	277
	Potassium en mg / 100g	165	130	212
	Magnésium en mg / 100g	17,0	16,6	17,4
	Fer en mg / 100g	0,84	0,63	1,10
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	1,0	0,64	1,7
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	123	108	149
	Iode en µg/100g	14	13	19
	Sélénium en µg / 100g	29	6	39
	Chlorures en mg / 100g	524	71	769

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	19,00	14,00	26,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,88	0,50	1,08
	Vitamine D en µg / 100g	5,44	2,57	8,49
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,24	0,21	0,28
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,27	0,21	855
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,20	0,15	0,24
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,42	3,67	6,00
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	9,14	7,40	11,85
	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