

Composition nutritionnelle

TILAPIA D'ELEVAGE

Nom scientifique **Oreochromis niloticus**

niloticus

Origine **Chine, Pays-Bas**

Partie analysée **Filet congelé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	93	84	98
	Valeur calorique en Kj / 100g	392	355	413
	Humidité en g / 100g	78,5	77,9	80,0
	Cendres en g / 100g	0,8	0,6	0,9
	Protides en g / 100g	18,1	17,4	19,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,5	0,1	1,6
	Lipides totaux en g / 100g	2,1	1,5	2,7
	Cholestérol en mg / 100g	39,5	32,5	43,5

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	565	387	751
	AG monoinsaturés (mg/100g)	643	456	809
	AG polyinsaturés (mg/100g)	440	356	561
	Dont oméga 6 (mg/100g)	278	157	485
	Dont oméga 3 (mg/100g)	158	75	271
	Dont EPA (mg/100g)	11	2	26
	Dont DHA (mg/100g)	71	26	116

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	28,3	23,9	29,8
	Calcium en mg / 100g	8,2	7,5	9,1
	Potassium en mg / 100g	282	229	331
	Magnésium en mg / 100g	25,4	23,8	27,2
	Fer en mg / 100g	0,27	0,21	0,32
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,32	0,28	0,35
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	131	118	148
	Iode en µg/100g	6	3	13
	Sélénium en µg / 100g	18	12	23
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,93	0,73	1,16
	Vitamine D en µg / 100g	15,61	<0,5	53,60
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	0,04	0,07
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,68	0,41	26
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,23	0,18	0,30
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,28	2,78	3,77
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,07	0,13	1,77
	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>