Composition nutritionnelle

CREVETTE ROYALE ROSE / ou des mers chaudes



Nom scientifique	**Penaeus brasiliensis**
Origine	**Atlantique**
Partie analysée	**Chair cuite**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	113	108	116
	Valeur calorique en Kj / 100g	480	459	492
	Humidité en g / 100g	71,2	70,4	72,0
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,4
	Protides en g / 100g	26,6	25,9	27,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,3
	Lipides totaux en g / 100g	0,6	0,4	1,0
	Cholestérol en mg / 100g	237,1	225,8	243,6

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	254	235	264
	AG monoinsaturés (mg/100g)	217	203	225
	AG polyinsaturés (mg/100g)	277	256	301
	Dont oméga 6 (mg/100g)	76	70	80
	Dont oméga 3 (mg/100g)	197	182	216
	Dont EPA (mg/100g)	103	94	111
	Dont DHA (mg/100g)	68	63	75

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	138	109	148
	Calcium en mg / 100g	81,1	79,0	87,6
	Potassium en mg / 100g	207	183	222
	Magnésium en mg / 100g	54,3	50,3	56,8
	Fer en mg / 100g	0,84	0,75	0,89
	Cuivre en mg / 100g	0,29	0,25	0,4
	Zinc en mg / 100g	2,0	2,0	2,0
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	203	171	227
	Iode en µg/100g	41	39	42
	Sélénium en µg / 100g	52	40	58
	Chlorures en mg / 100g	159	134	189

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,91	1,88	1,95
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,04	0,04	0,04
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0.13	<0.16	111
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,18	0,17	0,18
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,91	2,54	3,26
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,46	2,20	2,66
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,08	0,07	0,10

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