Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

TRUITE D'ELEVAGE A FILET

Nom scientifique	**Oncorhynchus mykiss**
Origine	**France**
Partie analysée	**Filet frais (gros calibre)**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	136	107	158
	Valeur calorique en Kj / 100g	569	452	660
	Humidité en g / 100g	72,3	69,9	75,2
	Cendres en g / 100g	1,3	1,1	1,5
	Protides en g / 100g	19,1	18,5	20,5
	Glucides par différence en g / 100g	1,4	0,1	2,8
	Lipides totaux en g / 100g	6,0	2,7	8,5
	Cholestérol en mg / 100g	52,6	48,8	57,1

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1484	800	1844
	AG monoinsaturés (mg/100g)	2642	1148	3940
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2824	1824	3724
	Dont oméga 6 (mg/100g)	1026	661	1720
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1718	1100	1926
	Dont EPA (mg/100g)	369	235	-
	Dont DHA (mg/100g)	776	437	1022

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	34,5	24,9	48,0
	Calcium en mg / 100g	11,4	7,2	16,0
	Potassium en mg / 100g	398	372	424
	Magnésium en mg / 100g	27,1	25,4	29,8
	Fer en mg / 100g	0,34	0,21	0,60
	Cuivre en mg / 100g	< 0,1	-	-
	Zinc en mg / 100g	0,38	0,32	0,44
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	184	160	205
	Iode en µg/100g	12	5	22
	Sélénium en µg / 100g	9	<5	15
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	17,1	9,00	32,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	2,44	1,62	3,82
	Vitamine D en µg / 100g	5,25	3,62	6,56
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,13	0,08	0,18
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,07	0,13
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,59	1,18	450
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,38	0,34	0,42
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	5,80	5,28	6,17
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,50	0,92	4,15
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,14	0,09	0,19

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