Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

MULET

Nom scientifique	**Mugil spp (mugil cephalus)**
Origine	**Atlantique Nord est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	105	103	108
	Valeur calorique en Kj / 100g	442	435	454
	Humidité en g / 100g	75,5	75,1	75,8
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,1
	Protides en g / 100g	20,1	19,5	20,5
	Glucides par différence en g / 100g	1,2	0,3	2,9
	Lipides totaux en g / 100g	2,2	1,5	2,8
	Cholestérol en mg / 100g	59,0	56,9	61,1

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1247	1207	1293
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1268	1235	1311
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1220	1160	1283
	Dont oméga 6 (mg/100g)	132	123	141
	Dont oméga 3 (mg/100g)	923	866	973
	Dont EPA (mg/100g)	522	492	552
	Dont DHA (mg/100g)	165	148	170

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	70,4	68,0	72,1
	Calcium en mg / 100g	13,6	12,9	14,1
	Potassium en mg / 100g	305	295	333
	Magnésium en mg / 100g	26,7	26,0	27,5
	Fer en mg / 100g	0,70	0,51	1,0
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,58	0,54	0,64
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	171	160	182
	Iode en µg/100g	14	13	15
	Sélénium en µg / 100g	17	15	19
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,64	0,54	0,74
	Vitamine D en µg / 100g	2,12	1,61	2,69
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,16	0,16	0,17
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,24	0,23	0,27
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,76	0,64	552
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,37	0,35	0,40
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,31	5,39	6,98
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	5,56	4,55	6,39
	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