Composition nutritionnelle

PERCHE DU NIL

Nom scientifique	**Lates niloticus**
Origine	
Partie analysée	**Filet congelé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	81	80	82
	Valeur calorique en Kj / 100g	345	341	348
	Humidité en g / 100g	79,0	78,7	79,2
	Cendres en g / 100g	1,0	0,9	1,1
	Protides en g / 100g	19,1	18,4	19,6
	Glucides par différence en g / 100g	0,7	0,2	1,1
	Lipides totaux en g / 100g	0,3	0,1	0,4
	Cholestérol en mg / 100g	63,7	59,7	70,7

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	220	174	274
	AG monoinsaturés (mg/100g)	163	115	216
	AG polyinsaturés (mg/100g)	202	174	230
	Dont oméga 6 (mg/100g)	57	48	63
	Dont oméga 3 (mg/100g)	140	123	163
	Dont EPA (mg/100g)	20	15	26
	Dont DHA (mg/100g)	82	73	92

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	57,5	46,1	78,2
	Calcium en mg / 100g	5,0	1,2	10,7
	Potassium en mg / 100g	308	297	324
	Magnésium en mg / 100g	26,8	25,6	27,9
	Fer en mg / 100g	0,26	0,20	0,30
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,35	0,33	0,36
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	156	137	181
	Iode en µg/100g	7	4	11
	Sélénium en µg / 100g	31	27	35
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	7,00	4,00	10,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,49	0,47	0,52
	Vitamine D en µg / 100g	0,46	<0,5	0,87
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,07	0,07	0,08
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,34	0,30	26
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,11	0,10	0,12
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,01	1,88	2,20
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,17	0,95	1,40
	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