Composition nutritionnelle

COQUILLES STJACQUES NOIX SEULE

Nom scientifique	**Pecten maximus**
Origine	**Atlantique Nord est**
Partie analysée	**Noix crue**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	83	83	83
	Valeur calorique en Kj / 100g	352	350	354
	Humidité en g / 100g	78,7	78,5	78,8
	Cendres en g / 100g	1,5	1,5	1,5
	Protides en g / 100g	17,9	17,4	18,3
	Glucides par différence en g / 100g	1,3	1,1	1,5
	Lipides totaux en g / 100g	0,7	0,7	0,8
	Cholestérol en mg / 100g	38,0	34,9	39,8

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	94	77	105
	AG monoinsaturés (mg/100g)	32	24	36
	AG polyinsaturés (mg/100g)	172	140	197
	Dont oméga 6 (mg/100g)	28	22	30
	Dont oméga 3 (mg/100g)	144	118	166
	Dont EPA (mg/100g)	51	42	58
	Dont DHA (mg/100g)	81	65	94

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	137	133	140
	Calcium en mg / 100g	11,9	9,7	14,5
	Potassium en mg / 100g	392	379	409
	Magnésium en mg / 100g	44,0	42,5	45,3
	Fer en mg / 100g	0,58	0,54	0,71
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	1,6	1,4	1,7
	Manganèse en mg / 100g	1,2	0,33	4,0
	Phosphore en mg / 100g	224	206	239
	Iode en µg/100g	28	26	30
	Sélénium en µg / 100g	8	<5	11
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,04	0,96	1,10
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	0,04	0,05
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g		-	58
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,13	0,12	0,14
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,97	1,83	2,05
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,00	1,75	2,37
	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