Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

TACAUD

Nom scientifique	**Trisopterus luscus**
Origine	**Atlantique Nord est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	80	78	82
	Valeur calorique en Kj / 100g	339	331	350
	Humidité en g / 100g	78,9	78,3	79,2
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,3
	Protides en g / 100g	19,7	19,3	20,5
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,2	0,6
	Lipides totaux en g / 100g		-	-
	Cholestérol en mg / 100g	46,4	44,5	48,8

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	98	92	104
	AG monoinsaturés (mg/100g)	55	51	62
	AG polyinsaturés (mg/100g)	186	168	205
	Dont oméga 6 (mg/100g)	25	23	29
	Dont oméga 3 (mg/100g)	161	144	176
	Dont EPA (mg/100g)	43	34	56
	Dont DHA (mg/100g)	105	92	116

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	81,5	68,3	94,9
	Calcium en mg / 100g	26,7	18,6	37,5
	Potassium en mg / 100g	306	294	324
	Magnésium en mg / 100g	26,5	23,3	29,1
	Fer en mg / 100g	0,21	0,14	0,24
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,34	0,30	0,41
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	148	133	161
	Iode en µg/100g	214	114	315
	Sélénium en µg / 100g	35	28	39
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,34	0,25	0,38
	Vitamine D en µg / 100g	0,32	<0,5	0,61
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,04	0,08
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,08	0,07	0,10
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,17	0,13	56
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,13	0,11	0,15
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,49	1,12	1,87
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,47	0,85	1,87
	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