Composition nutritionnelle

CALMAR / ENCORNET

Nom scientifique	**Loligo vulgaris**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Partie analysée	**manteau cru**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	77	75	80
	Valeur calorique en Kj / 100g	324	317	337
	Humidité en g / 100g	81,0	80,4	81,5
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	16,2	15,5	16,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,5	0,1	0,9
	Lipides totaux en g / 100g	1,1	0,9	1,3
	Cholestérol en mg / 100g	247,2	239,0	259,1

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	314	296	334
	AG monoinsaturés (mg/100g)	112	104	123
	AG polyinsaturés (mg/100g)	444	406	475
	Dont oméga 6 (mg/100g)	22	18	28
	Dont oméga 3 (mg/100g)	421	388	453
	Dont EPA (mg/100g)	125	115	136
	Dont DHA (mg/100g)	285	263	309

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	197	180	212
	Calcium en mg / 100g	17,5	16,1	18,3
	Potassium en mg / 100g	247	227	264
	Magnésium en mg / 100g	44,2	41,4	47,1
	Fer en mg / 100g	0,20	0,20	0,20
	Cuivre en mg / 100g		-	0,1
	Zinc en mg / 100g	1,1	1,1	1,1
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	201	184	214
	Iode en µg/100g	13	8	18
	Sélénium en µg / 100g	17	5	30
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	2,00	<2	3,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,39	1,23	1,54
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,24	0,24	136
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,08	0,08	0,08
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,55	1,46	1,68
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,55	1,40	1,78
	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