

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	96	91	101	
	Valeur calorique en Kj / 100g	405	384	429	
	Humidité en g / 100g	76,8	75,8	77,5	
	Cendres en g / 100g	1,2	1,2	1,2	
	Protides en g / 100g	20,1	19,6	20,5	
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,2	0,7	
	Lipides totaux en g / 100g	1,6	1,0	1,8	
	Cholestérol en mg/100g	58,1	55,1	62,9	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	5,60	3,00	9,00	
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,71	0,62	0,83	
	Vitamine D en µg / 100g	0,71	0,62	0,83	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,04	0,08	
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,08	0,12	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,33	0,28	174	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,39	0,36	0,42	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,72	3,36	3,96	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,16	3,44	5,20	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	71,4	58,4	90,1
Calcium en mg / 100g		1,6	1,0	2,6	
Potassium en mg / 100g		371	353	401	
Magnésium en mg / 100g		28,3	27,2	29,6	
Fer en mg / 100g		0,40	0,35	0,48	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		0,43	0,31	0,60	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		191	164	211	
Iode en µg/100g		23	16	31	
Sélénium en µg / 100g		25	19	34	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	488	331	625	
	AG monoinsaturés (mg/100g)	548	313	745	
	AG polyinsaturés (mg/100g)	593	404	763	
	dont (n-6) (mg/100g)	71	50	86	
	dont (n-3) (mg/100g)	508	327	653	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	126	85	174	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	278	173	309	

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 » <http://www.nutraqua.com>