

BULOT

Buccinum undatum

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	97	91	101	
	Valeur calorique en Kj / 100g	411	385	427	
	Humidité en g / 100g	74,1	73,3	75,8	
	Cendres en g / 100g	2,1	1,9	2,2	
	Protides en g / 100g	20,7	19,5	21,6	
	Glucides par différence en g / 100g	2,9	1,9	4,5	
	Lipides totaux en g / 100g	0,3	,1	0,5	
	Cholestérol en mg/100g	111,5	109,5	114,0	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	<2			
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,84	0,75	0,94	
	Vitamine D en µg / 100g	0,84	0,75	0,94	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,08	0,11	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,41	0,25	58	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,08	0,07	0,10	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,44	1,16	1,60	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,61	3,33	6,89	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	387	370	412
Calcium en mg / 100g		64,5	58,0	75,6	
Potassium en mg / 100g		173	151	195	
Magnésium en mg / 100g		144	139	151	
Fer en mg / 100g		0,64	0,40	0,95	
Cuivre en mg / 100g		0,27	0,17	0,4	
Zinc en mg / 100g		1,6	1,4	1,8	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		108	102	120	
Iode en µg/100g		114	59	266	
Sélénium en µg / 100g		31	27	38	
Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g		701	664	750	
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	73	69	78
		AG monoinsaturés (mg/100g)	47	45	48
		AG polyinsaturés (mg/100g)	154	150	159
	dont (n-6) (mg/100g)	18	15	20	
	dont (n-3) (mg/100g)	135	131	141	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	55	52	58	
dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	22	19	24		

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>