

COQUILLES STJACQUES NOIX AVEC CORAIL

Pecten maximus

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	82	82	83	
	Valeur calorique en Kj / 100g	348	345	352	
	Humidité en g / 100g	79,3	79,1	79,4	
	Cendres en g / 100g	1,6	1,6	1,7	
	Protides en g / 100g	17,0	16,7	17,2	
	Glucides par différence en g / 100g	1,0	0,6	1,3	
	Lipides totaux en g / 100g	1,2	1,1	1,2	
	Cholestérol en mg/100g	42,2	41,6	42,9	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	2,00	2,00	2,00	
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,17	1,10	1,27	
	Vitamine D en µg / 100g	1,17	1,10	1,27	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,14	0,13	0,15	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,40	0,39	127	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,10	0,10	0,11	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,90	1,76	2,09	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,99	4,40	5,80	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	191	190	193
		Calcium en mg / 100g	176,0	1,8	263,0
Potassium en mg / 100g		388	385	393	
Magnésium en mg / 100g		51,4	50,6	52,2	
Fer en mg / 100g		1,2	1,0	1,2	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		2,9	2,8	3,2	
Manganèse en mg / 100g		2,4	2,3	2,7	
Phosphore en mg / 100g		225	212	241	
Iode en µg/100g		43	38	47	
Sélénium en µg / 100g		21	7	29	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	194	166	205
		AG monoinsaturés (mg/100g)	97	81	104
	AG polyinsaturés (mg/100g)	389	342	405	
	dont (n-6) (mg/100g)	60	54	64	
	dont (n-3) (mg/100g)	319	280	334	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	121	104	127	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	137	125	144	

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>