

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	78	74	81	
	Valeur calorique en Kj / 100g	333	315	342	
	Humidité en g / 100g	79,7	79,3	80,6	
	Cendres en g / 100g	1,1	1,1	1,2	
	Protides en g / 100g	17,9	17,5	18,9	
	Glucides par différence en g / 100g	0,8	0,2	1,4	
	Lipides totaux en g / 100g	0,4	0,2	0,5	
	Cholestérol en mg/100g	41,5	35,1	45,4	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	<2			
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,44	0,33	0,57	
	Vitamine D en µg / 100g	0,44	0,33	0,57	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,04	<0,04	0,06	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,15	0,11	60	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,15	0,13	0,18	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,68	2,19	4,10	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,22	1,03	1,40	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	77,9	66,7	90,5
		Calcium en mg / 100g	1,6	1,1	2,3
Potassium en mg / 100g		377	353	416	
Magnésium en mg / 100g		28,8	26,2	32,3	
Fer en mg / 100g		0,50	0,20	1,0	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		0,37	0,30	0,45	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		173	154	189	
Iode en µg/100g		143	27	267	
Sélénium en µg / 100g		61	20	170	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	98	90	106
		AG monoinsaturés (mg/100g)	64	58	71
		AG polyinsaturés (mg/100g)	215	204	234
	dont (n-6) (mg/100g)	25	22	29	
	dont (n-3) (mg/100g)	188	174	209	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	52	47	60	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	124	115	136	

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>