

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	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	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 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	1,39	1,23	1,54	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	<0,04			
	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)				
	Minéraux	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		0,1	
Zinc en mg / 100g		1,1	1,1	1,1	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		201	184	214	
Iode en µg/100g		13	8	18	
Sélénium en µg / 100g		17	5	30	
Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g					
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	314	296	334
	AG monoinsaturés (mg/100g)	112	104	123	
	AG polyinsaturés (mg/100g)	444	406	475	
	dont (n-6) (mg/100g)	22	18	28	
	dont (n-3) (mg/100g)	421	388	453	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	125	115	136	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	285	263	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>