

HARENG GRAS

Clupea harengus

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	174	167	195	
	Valeur calorique en Kj / 100g	727	697	812	
	Humidité en g / 100g	68,3	66,3	69,0	
	Cendres en g / 100g	1,4	1,4	1,5	
	Protides en g / 100g	18,7	18,4	19,0	
	Glucides par différence en g / 100g	1,1	0,4	2,1	
	Lipides totaux en g / 100g	10,6	9,7	13,1	
	Cholestérol en mg/100g	54,7	52,6	56,1	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	11,70	10,00	13,00	
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,08	0,94	1,15	
	Vitamine D en µg / 100g	1,08	0,94	1,15	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,15	0,14	0,17	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,72	0,62	502	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,40	0,39	0,43	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,14	5,35	7,20	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	8,28	7,63	8,74	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	52,4	47,0	58,4
		Calcium en mg / 100g	47,7	41,3	51,9
Potassium en mg / 100g		421	381	458	
Magnésium en mg / 100g		32,7	31,5	34,0	
Fer en mg / 100g		0,88	0,80	1,0	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		0,44	0,40	0,50	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		247	237	270	
Iode en µg/100g		9	9	10	
Sélénium en µg / 100g		25	22	31	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	2232	2044	2471
		AG monoinsaturés (mg/100g)	5334	4871	6020
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2078	1882	2326	
	dont (n-6) (mg/100g)	246	211	284	
	dont (n-3) (mg/100g)	1683	1534	1874	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	449	416	502	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	827	759	928	

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>