

MAQUEREAU

Scomber scombrus

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	201	151	236	
	Valeur calorique en Kj / 100g	838	633	979	
	Humidité en g / 100g	66,4	63,2	71,8	
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,2	
	Protides en g / 100g	18,1	17,1	18,8	
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4	
	Lipides totaux en g / 100g	14,2	8,7	18,5	
	Cholestérol en mg/100g	49,7	48,5	52,0	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	56,60	43,50	76,00	
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,16	0,91	1,62	
	Vitamine D en µg / 100g	1,16	0,91	1,62	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,09	0,07	0,10	
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,19	0,17	0,20	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,32	0,23	1199	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,53	0,48	0,58	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	9,13	8,40	10,10	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,90	4,08	5,20	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	64,0	45,1	75,8
Calcium en mg / 100g		4,9	4,3	5,5	
Potassium en mg / 100g		340	307	378	
Magnésium en mg / 100g		28,4	27,1	29,6	
Fer en mg / 100g		0,48	0,40	0,63	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		0,60	0,43	0,70	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		190	175	201	
Iode en µg/100g		87	20	319	
Sélénium en µg / 100g		38	32	42	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	3221	1864	4084	
	AG monoinsaturés (mg/100g)	4027	2594	5099	
	AG polyinsaturés (mg/100g)	3572	2074	4504	
	dont (n-6) (mg/100g)	375	184	489	
	dont (n-3) (mg/100g)	3089	1814	3876	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	913	579	1199	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	1557	969	1875	

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>