

		Moyenne	Min	Max	
Valeur calorique	Valeur calorique en Kcal / 100g	96	89	102	
	Valeur calorique en Kj / 100g	406	378	434	
	Humidité en g / 100g	75,2	73,6	76,6	
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,2	
	Protides en g / 100g	23,3	22,0	25,1	
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4	
	Lipides totaux en g / 100g	0,2	<0,1	0,3	
	Cholestérol en mg/100g	29,8	26,2	34,4	
Vitamines	Vitamine A (rétinol) en µg / 100g	<2			
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,22	0,19	0,25	
	Vitamine D en µg / 100g	0,22	0,19	0,25	
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	<0,04			
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,08	0,08	0,09	
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,20	0,18	13	
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,25	0,20	0,33	
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,14	2,96	3,62	
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,95	1,72	2,30	
		Caroténoïdes totaux (mg / 100g)			
	Minéraux	Sodium en mg / 100g	125	111	136
		Calcium en mg / 100g	11,7	9,0	13,5
Potassium en mg / 100g		258	238	283	
Magnésium en mg / 100g		20,9	20,3	22,1	
Fer en mg / 100g		0,37	0,26	0,47	
Cuivre en mg / 100g		<0,1			
Zinc en mg / 100g		0,87	0,73	1,0	
Manganèse en mg / 100g		<0,1			
Phosphore en mg / 100g		147	129	165	
Iode en µg/100g		26	20	32	
Sélénium en µg / 100g		29	26	33	
		Chlorures de sodium (sel) en mg / 100g			
Acides gras		AG saturés (mg/100g)	113	101	119
		AG monoinsaturés (mg/100g)	86	79	92
		AG polyinsaturés (mg/100g)	135	127	147
	dont (n-6) (mg/100g)	21	19	23	
	dont (n-3) (mg/100g)	113	106	123	
	dont 20:5(n-3) (EPA) (mg/100g)	12	10	13	
	dont 22:6(n-3) (DHA) (mg/100g)	86	81	93	

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>