Nutritional composition

SARDINE À L'HUILE VÉGÉTALE (Sauf Olive)

Scientific name	**Sardina pilchardus**
Origine	
Analyzed part	**Chair égouttée**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	226	-	-
	Valeur calorique en Kj / 100g	942	-	-
	Humidité en g / 100g	57,9	-	-
	Cendres en g / 100g	3,0	-	-
	Protides en g / 100g	25,0	-	-
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	-	-
	Lipides totaux en g / 100g	13,8	-	-
	Cholestérol en mg / 100g	70,6	-	-

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2690	-	-
	AG monoinsaturés (mg/100g)	4329	-	-
	AG polyinsaturés (mg/100g)	4693	-	-
	Dont oméga 6 (mg/100g)	1952	-	-
	Dont oméga 3 (mg/100g)	2637	-	-
	Dont EPA (mg/100g)	759	-	-
	Dont DHA (mg/100g)	1103	-	-

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	365	-	-
	Calcium en mg / 100g	421	-	-
	Potassium en mg / 100g	344	-	-
	Magnésium en mg / 100g	43,1	-	-
	Fer en mg / 100g	2,0	-	-
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	1,8	-	-
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	337	-	-
	Iode en µg/100g	40	-	-
	Sélénium en µg / 100g	38	-	-
	Chlorures en mg / 100g	580	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	6,25	-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	2,23	-	-
	Vitamine D en µg / 100g	10,15	-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,15	-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,77	-	-
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,28	-	-
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,95	-	-
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	13,30	-	-
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

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 » https://www.nutraqua.com