Nutritional composition

TRUITE D'ELEVAGE PORTION

Scientific name	**Oncorhynchus mykiss**
Origine	**France**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	107	98	121
	Valeur calorique en Kj / 100g	452	414	507
	Humidité en g / 100g	75,5	74,1	76,2
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	19,4	18,5	20,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,9	0,4	1,6
	Lipides totaux en g / 100g	2,9	1,5	4,4
	Cholestérol en mg / 100g	57,0	52,4	60,0

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	890	740	972
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1589	1112	1873
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1626	1390	1854
	Dont oméga 6 (mg/100g)	557	375	716
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1023	952	1117
	Dont EPA (mg/100g)	219	182	-
	Dont DHA (mg/100g)	496	399	550

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	49,2	43,1	58,4
	Calcium en mg / 100g	22,8	12,6	38,0
	Potassium en mg / 100g	421	370	447
	Magnésium en mg / 100g	27,8	25,9	29,7
	Fer en mg / 100g	0,67	0,14	1,8
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,49	0,42	0,56
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	193	149	228
	Iode en µg/100g	7	3	12
	Sélénium en µg / 100g	10	<5	14
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	9,80	7,00	14,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,44	1,07	2,25
	Vitamine D en µg / 100g	6,58	4,45	9,14
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,15	0,12	0,23
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,08	0,12
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,43	1,09	246
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,31	0,29	0,32
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	5,28	4,30	5,80
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,57	1,65	3,71
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,08	0,05	0,10

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