Nutritional composition

LANGOUSTINE

Scientific name	**Nephrops norvegicus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Chair cuite**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	91	89	95
	Valeur calorique en Kj / 100g	386	379	401
	Humidité en g / 100g	76,3	75,3	76,8
	Cendres en g / 100g	1,8	1,7	2,0
	Protides en g / 100g	20,9	20,6	21,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	0,6
	Lipides totaux en g / 100g	0,7	0,6	0,8
	Cholestérol en mg / 100g	149,1	143,2	156,7

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	136	131	146
	AG monoinsaturés (mg/100g)	163	152	177
	AG polyinsaturés (mg/100g)	202	136	227
	Dont oméga 6 (mg/100g)	32	26	35
	Dont oméga 3 (mg/100g)	166	106	190
	Dont EPA (mg/100g)	76	49	87
	Dont DHA (mg/100g)	75	46	88

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	270	235	291
	Calcium en mg / 100g	84,0	76,5	104,0
	Potassium en mg / 100g	283	246	301
	Magnésium en mg / 100g	45,0	38,1	47,9
	Fer en mg / 100g	1,3	1,1	1,4
	Cuivre en mg / 100g	0,83	0,71	1,00
	Zinc en mg / 100g	1,7	1,6	1,9
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	208	166	252
	Iode en µg/100g	394	322	569
	Sélénium en µg / 100g	56	48	59
	Chlorures en mg / 100g	413	377	450

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	3,01	2,71	3,43
	Vitamine D en µg / 100g		-	0,00
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,05	<0.04	0,06
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,03	<0.04	0,06
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,22	0,21	87
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,16	0,14	0,18
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,32	2,14	2,45
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	3,35	3,06	3,85
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	0,04	0,03	0,06

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