Nutritional composition

LIEU NOIR

Scientific name	**Pollachius virens**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	82	78	86
	Valeur calorique en Kj / 100g	348	331	365
	Humidité en g / 100g	79,3	78,3	80,2
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	18,2	17,2	19,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	0,2	0,7
	Lipides totaux en g / 100g	0,9	0,8	1,0
	Cholestérol en mg / 100g	62,0	54,9	66,6

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	2,80	2,50	4,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,88	0,84	0,98
	Vitamine D en µg / 100g	1,77	0,75	2,66
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,13	0,11	0,15
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,15	0,13	0,16
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,40	0,30	73
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,25	0,24	0,27
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,26	1,83	2,48
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,76	3,95	5,35
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	82,4	74,5	93,3
	Calcium en mg / 100g	14,7	10,8	18,0
	Potassium en mg / 100g	391	371	417
	Magnésium en mg / 100g	30,7	29,6	31,3
	Fer en mg / 100g	1,3	0,40	4,3
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,57	0,52	0,60
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	192	180	200
	Iode en µg/100g	143	116	179
	Sélénium en µg / 100g	21	11	33
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	146	124	155
	AG monoinsaturés (mg/100g)	120	98	138
	AG polyinsaturés (mg/100g)	314	271	345
	Dont oméga 6 (mg/100g)	24	21	25
	Dont oméga 3 (mg/100g)	281	242	310
	Dont EPA (mg/100g)	64	52	73
	Dont DHA (mg/100g)	202	176	226

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