

Nutritional composition

LINGUE BLEUE



Scientific name **Molva dyptergia**

Origine **Atlantique Nord Est**

Analyzed part **Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	78	74	84
	Valeur calorique en Kj / 100g	333	315	359
	Humidité en g / 100g	79,6	78,2	80,5
	Cendres en g / 100g	1,1	1,0	1,1
	Protides en g / 100g	18,9	18,0	20,2
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Cholestérol en mg / 100g	51,9	43,9	67,4

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	95	69	124
	AG monoinsaturés (mg/100g)	80	47	133
	AG polyinsaturés (mg/100g)	187	129	230
	Dont oméga 6 (mg/100g)	14	11	18
	Dont oméga 3 (mg/100g)	167	115	200
	Dont EPA (mg/100g)	31	15	42
	Dont DHA (mg/100g)	124	94	148

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	92,8	80,5	108
	Calcium en mg / 100g	4,0	1,0	7,6
	Potassium en mg / 100g	302	293	316
	Magnésium en mg / 100g	26,8	24,1	31,0
	Fer en mg / 100g	0,26	0,16	0,40
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,40	0,34	0,50
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	151	128	164
	Iode en µg/100g	10	8	12
	Sélénium en µg / 100g	23	14	36
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	3,70	3,00	4,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,17	0,14	0,25
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,11	0,09	42
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,18	0,16	0,21
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,03	1,70	2,25
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,64	0,31	1,20
	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>