Nutritional composition

ROUGET BARBET

Scientific name	**Mullus surmuletus**
Origine	**Atlantique Nord est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	157	142	164
	Valeur calorique en Kj / 100g	658	594	687
	Humidité en g / 100g	70,6	69,8	72,5
	Cendres en g / 100g	1,2	1,1	1,3
	Protides en g / 100g	18,4	17,4	19,0
	Glucides par différence en g / 100g	0,9	0,3	1,4
	Lipides totaux en g / 100g	8,9	7,3	9,8
	Cholestérol en mg / 100g	56,8	53,8	61,8

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	8,40	7,00	9,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,57	1,29	1,89
	Vitamine D en µg / 100g	1,12	0,80	1,83
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,04	0,07
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,06	0,05	0,08
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,34	0,29	1244
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,37	0,33	0,41
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,46	4,04	4,90
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,52	3,50	5,40
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	66,3	58,0	73,5
	Calcium en mg / 100g	22,8	14,9	36,0
	Potassium en mg / 100g	343	335	356
	Magnésium en mg / 100g	30,7	28,1	34,1
	Fer en mg / 100g	0,49	0,42	0,60
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,37	0,30	0,55
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	218	204	245
	Iode en µg/100g	12	10	16
	Sélénium en µg / 100g	36	32	39
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2716	1778	3235
	AG monoinsaturés (mg/100g)	3540	2303	4217
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2487	1639	2867
	Dont oméga 6 (mg/100g)	352	203	429
	Dont oméga 3 (mg/100g)	2021	1365	2304
	Dont EPA (mg/100g)	993	599	1244
	Dont DHA (mg/100g)	630	504	754

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