

Nutritional composition

SOLE



Scientific name **Solea solea**

Origine **Atlantique Nord est**

Analyzed part **Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	77	72	81
	Valeur calorique en Kj / 100g	325	306	344
	Humidité en g / 100g	80,1	78,8	81,3
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,4
	Protides en g / 100g	18,0	16,8	19,6
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	1,0
	Lipides totaux en g / 100g	0,4	0,3	0,5
	Cholestérol en mg / 100g	51,8	49,6	53,5

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	132	106	168
	AG monoinsaturés (mg/100g)	104	80	150
	AG polyinsaturés (mg/100g)	164	146	178
	Dont oméga 6 (mg/100g)	27	24	30
	Dont oméga 3 (mg/100g)	137	119	151
	Dont EPA (mg/100g)	19	15	25
	Dont DHA (mg/100g)	81	70	90

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	76,3	54,3	96,1
	Calcium en mg / 100g	22,5	12,7	38,6
	Potassium en mg / 100g	349	307	389
	Magnésium en mg / 100g	26,9	23,1	29,0
	Fer en mg / 100g	0,35	0,31	0,42
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,42	0,39	0,46
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	170	140	208
	Iode en µg/100g	88	14	177
	Sélénium en µg / 100g	23	13	30
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	5,00	2,00	13,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,47	0,46	0,50
	Vitamine D en µg / 100g	0,75	<0,5	2,77
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,05	<0,04	0,07
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,08	0,07	0,10
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,24	0,15	25
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,26	0,23	0,30
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,51	2,98	4,31
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,91	1,35	2,42
	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>