

Composition nutritionnelle

GRENADIER DE ROCHE



Nom scientifique	Coryphaenoides rupestris
Origine	Atlantique Nord Est
Partie analysée	Filet frais

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	68	66	71
	Valeur calorique en Kj / 100g	288	281	302
	Humidité en g / 100g	82,7	82,0	83,5
	Cendres en g / 100g	1,0	0,9	1,0
	Protides en g / 100g	15,4	14,5	15,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	0,3	0,6
	Lipides totaux en g / 100g	0,5	0,1	0,8
	Cholestérol en mg / 100g	37,1	35,3	39,1

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	117	96	156
	AG monoinsaturés (mg/100g)	322	232	465
	AG polyinsaturés (mg/100g)	234	188	313
	Dont oméga 6 (mg/100g)	21	18	27
	Dont oméga 3 (mg/100g)	204	163	274
	Dont EPA (mg/100g)	38	30	51
	Dont DHA (mg/100g)	134	103	178

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	94,0	82,3	114
	Calcium en mg / 100g	1,6	1,3	2,1
	Potassium en mg / 100g	281	258	299
	Magnésium en mg / 100g	22,1	20,1	25,3
	Fer en mg / 100g	0,12	<0,1	0,16
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,22	0,21	0,23
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	103	73	124
	Iode en µg/100g	13	9	23
	Sélénium en µg / 100g	36	34	37
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	5,10	4,00	5,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,36	0,87	2,24
	Vitamine D en µg / 100g	0,52	<0,5	0,84
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,08	0,05	51
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,12	0,10	0,13
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,29	1,17	1,45
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,33	0,25	0,39
	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>