

Composition nutritionnelle

SAUMON CHILI D'ELEVAGE SURGELE

Nom scientifique **Salmo salar**

Origine **Chili**

Partie analysée **Filet congelé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	141	120	163
	Valeur calorique en Kj / 100g	594	508	680
	Humidité en g / 100g	70,5	68,1	72,5
	Cendres en g / 100g	1,2	1,0	1,3
	Protides en g / 100g	20,8	19,2	23,4
	Glucides par différence en g / 100g	1,9	0,2	4,2
	Lipides totaux en g / 100g	5,6	3,0	8,9
	Cholestérol en mg / 100g	51,1	43,3	56,2

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1597	1243	1799
	AG monoinsaturés (mg/100g)	2134	1530	2477
	AG polyinsaturés (mg/100g)	3225	2549	3592
	Dont oméga 6 (mg/100g)	1432	1170	1772
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1704	1311	2111
	Dont EPA (mg/100g)	447	355	541
	Dont DHA (mg/100g)	622	487	815

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	64,2	41,2	132
	Calcium en mg / 100g	6,1	4,3	11,1
	Potassium en mg / 100g	355	282	398
	Magnésium en mg / 100g	27,8	23,1	33,0
	Fer en mg / 100g	0,36	0,17	0,80
	Cuivre en mg / 100g	< 0,1	-	-
	Zinc en mg / 100g	0,42	0,33	0,55
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	172	150	190
	Iode en µg/100g	5	5	7
	Sélénium en µg / 100g	21	17	26
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	2,28	1,90	2,60
	Vitamine D en µg / 100g	4,14	2,15	5,34
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,21	0,18	0,24
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,08	0,07	0,09
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,89	0,67	541
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,51	0,44	0,56
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	7,89	6,76	8,73
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,54	2,21	6,79
	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>