Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

SARDINE À L'HUILE D'OLIVE

Nom scientifique	**Sardina pilchardus**
Origine	
Partie analysée	**Chair égouttée**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	194	167	211
	Valeur calorique en Kj / 100g	811	700	881
	Humidité en g / 100g	62,2	59,7	66,3
	Cendres en g / 100g	2,4	2,2	2,6
	Protides en g / 100g	24,0	21,9	26,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,9	0,3	1,4
	Lipides totaux en g / 100g	10,5	8,2	12,7
	Cholestérol en mg / 100g	52,0	45,1	62,9

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	2469	1999	2884
	AG monoinsaturés (mg/100g)	4324	3468	5513
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2563	1746	3311
	Dont oméga 6 (mg/100g)	418	323	502
	Dont oméga 3 (mg/100g)	2074	1273	2706
	Dont EPA (mg/100g)	604	447	715
	Dont DHA (mg/100g)	931	615	1147

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	257	184	325
	Calcium en mg / 100g	275	110	422
	Potassium en mg / 100g	384	366	393
	Magnésium en mg / 100g	35,5	32,6	38,2
	Fer en mg / 100g	2,0	1,5	2,8
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	1,9	1,8	2,1
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	285	209	380
	Iode en µg/100g	106	32	244
	Sélénium en µg / 100g	33	15	44
	Chlorures en mg / 100g	409	288	531

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	3,66	<2	9,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,92	0,87	0,95
	Vitamine D en µg / 100g	5,83	2,65	10,70
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,17	0,15	0,20
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,63	0,40	715
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,28	0,25	0,31
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	7,20	6,38	7,80
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	13,73	12,60	14,90
	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