Composition nutritionnelle

DORADE GRISE

Nom scientifique	**Spondyliosoma cantharus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	129	120	148
	Valeur calorique en Kj / 100g	542	504	619
	Humidité en g / 100g	72,9	70,9	74,1
	Cendres en g / 100g	1,3	1,3	1,4
	Protides en g / 100g	20,5	20,1	21,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	5,1	3,6	7,3
	Cholestérol en mg / 100g	68,7	64,5	77,9

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1410	910	2282
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1783	1120	2877
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1346	882	2191
	Dont oméga 6 (mg/100g)	221	151	344
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1056	683	1732
	Dont EPA (mg/100g)	470	261	819
	Dont DHA (mg/100g)	388	285	622

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	60,6	52,3	70,9
	Calcium en mg / 100g	100	85	108
	Potassium en mg / 100g	400	393	405
	Magnésium en mg / 100g	31,2	29,6	33,3
	Fer en mg / 100g	0,39	0,35	0,40
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,80	0,60	1,1
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	250	231	279
	Iode en µg/100g	31	24	37
	Sélénium en µg / 100g	20	18	23
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	1,50	<2	2,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,69	0,39	0,96
	Vitamine D en µg / 100g	0,54	<0,5	0,86
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,06	0,05	0,08
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,28	0,22	819
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,36	0,32	0,40
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,83	4,27	5,37
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,65	2,25	3,03
	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