Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

EGLEFIN

Nom scientifique	**Melanogrammus aeglefinus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	75	70	77
	Valeur calorique en Kj / 100g	318	299	328
	Humidité en g / 100g	80,4	79,9	81,4
	Cendres en g / 100g	0,9	0,9	1,0
	Protides en g / 100g	17,3	15,7	18,1
	Glucides par différence en g / 100g	1,3	1,0	1,9
	Lipides totaux en g / 100g		-	-
	Cholestérol en mg / 100g	42,3	36,9	48,6

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	98	91	109
	AG monoinsaturés (mg/100g)	65	58	75
	AG polyinsaturés (mg/100g)	178	169	190
	Dont oméga 6 (mg/100g)	23	20	28
	Dont oméga 3 (mg/100g)	154	147	164
	Dont EPA (mg/100g)	48	39	55
	Dont DHA (mg/100g)	92	84	102

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	65,9	59,2	70,3
	Calcium en mg / 100g	9,2	8,5	10,3
	Potassium en mg / 100g	292	272	314
	Magnésium en mg / 100g	26,4	25,6	27,6
	Fer en mg / 100g	0,28	0,20	0,36
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,32	0,24	0,41
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	144	135	150
	Iode en µg/100g	126	32	316
	Sélénium en µg / 100g	36	23	52
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,33	0,25	0,41
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g		-	55
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,32	0,28	0,40
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,64	2,18	2,91
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,07	0,62	1,60
	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