

Composition nutritionnelle

TURBOT D'ELEVAGE



Nom scientifique **Psetta maxima**

Origine **France**

Partie analysée **Filet frais (avec matière grasse sous-cutanée)**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	108	91	143
	Valeur calorique en Kj / 100g	456	385	597
	Humidité en g / 100g	76,5	72,6	78,3
	Cendres en g / 100g	1,2	1,1	1,2
	Protides en g / 100g	18,3	18,1	18,5
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,1	0,7
	Lipides totaux en g / 100g	3,8	1,7	7,6
	Cholestérol en mg / 100g	50,9	47,6	54,5

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	952	522	1771
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1156	581	2271
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1481	787	2830
	Dont oméga 6 (mg/100g)	323	192	552
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1071	556	2108
	Dont EPA (mg/100g)	364	186	-
	Dont DHA (mg/100g)	428	236	848

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	77,9	63,9	89,8
	Calcium en mg / 100g	10,2	9,3	11,0
	Potassium en mg / 100g	306	294	313
	Magnésium en mg / 100g	24,9	24,4	25,2
	Fer en mg / 100g	0,16	0,11	0,20
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,65	0,60	0,70
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	134	108	147
	Iode en µg/100g	24	10	43
	Sélénium en µg / 100g	18	<5	23
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	9,60	5,00	13,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	3,63	2,93	4,68
	Vitamine D en µg / 100g	3,63	2,93	4,68
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,05	0,07
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	0,04	0,05
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,42	0,28	-
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,19	0,15	0,26
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,49	2,96	4,54
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,25	0,98	1,50
	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>