Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

TRUITE FUMEE

Nom scientifique	**Oncorhynchus mykiss**
Origine	**France**
Partie analysée	**Filet fumé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	156	133	176
	Valeur calorique en Kj / 100g	657	561	739
	Humidité en g / 100g	65.4	62.4	68.6
	Cendres en g / 100g	4.2	3.8	4.5
	Protides en g / 100g	23.1	21.6	25.0
	Glucides par différence en g / 100g	0.2	0.1	0.6
	Lipides totaux en g / 100g	7.0	4.6	8.5
	Cholestérol en mg / 100g	47.1	41.3	54.4

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1614	937	2026
	AG monoinsaturés (mg/100g)	2589	1472	3299
	AG polyinsaturés (mg/100g)	2950	1840	3712
	Dont oméga 6 (mg/100g)	846	510	1161
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1997	1275	2431
	Dont EPA (mg/100g)	502	312	-
	Dont DHA (mg/100g)	831	495	1038

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	1063	945	1212
	Calcium en mg / 100g	11,9	8,0	17,2
	Potassium en mg / 100g	339	232	439
	Magnésium en mg / 100g	29,4	26,3	37,5
	Fer en mg / 100g	0,28	0,1	0,6
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,38	0,3	0,5
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	253	246	258
	Iode en µg/100g	12	10	17
	Sélénium en µg / 100g	10	<5	15
	Chlorures en mg / 100g	1902	1698	2087

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	14.8	8	22
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1.05	0.64	1.37
	Vitamine D en µg / 100g	1,05	0,64	1,37
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0.22	0.13	0.27
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0.10	0.08	0.13
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1.63	1.04	-
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0.56	0.49	0.65
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	7.65	6.65	9.64
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2.41	1.26	3.86
	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