Composition nutritionnelle

COQUILLES SAINT JACQUES SURGELEES

Nom scientifique	**Placopecten magellanicus**
Origine	**Atlantique Nord-Ouest (Canada, USA)**
Partie analysée	**Chair surgelée**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	75	69	82
	Valeur calorique en Kj / 100g	318	292	350
	Humidité en g / 100g	80.2	78.3	81.8
	Cendres en g / 100g	1.5	1.4	1.7
	Protides en g / 100g	17.2	15.8	19.3
	Glucides par différence en g / 100g	0.6	0.4	0.8
	Lipides totaux en g / 100g	0.4	0.3	0.5
	Cholestérol en mg / 100g	25.2	21.1	26.8

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	100	93	104
	AG monoinsaturés (mg/100g)	44	39	47
	AG polyinsaturés (mg/100g)	189	156	206
	Dont oméga 6 (mg/100g)	15	13	17
	Dont oméga 3 (mg/100g)	171	140	188
	Dont EPA (mg/100g)	71	56	-
	Dont DHA (mg/100g)	84	67	93

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	161.8	118	196
	Calcium en mg / 100g	8.0	6.3	10.3
	Potassium en mg / 100g	364	339	395
	Magnésium en mg / 100g	40.8	34.3	52
	Fer en mg / 100g	0.6	0.5	0.7
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	1.19	1	1.4
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	181	77	260
	Iode en µg/100g	15	12	20
	Sélénium en µg / 100g	15	11	18
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0.92	0.83	0.98
	Vitamine D en µg / 100g	0.92	0.83	0.98
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0.036	<0.04	0.05
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0.15	0.12	-
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0.10	0.09	0.12
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1.24	1.08	1.44
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1.33	1.14	1.57
	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