

Composition nutritionnelle

BULOT



Nom scientifique	Buccinum undatum

Origine Atlantique Nord Est

Partie analysée Chair cuite

		Moyenne	Min	Мах
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	97	91	101
	Valeur calorique en Kj / 100g	411	385	427
	Humidité en g / 100g	74,1	73,3	75,8
	Cendres en g / 100g	2,1	1,9	2,2
	Protides en g / 100g	20,7	19,5	21,6
	Glucides par différence en g / 100g	2,9	1,9	4,5
	Lipides totaux en g / 100g	0,3	,1	0,5
			400.5	4440
	Cholestérol en mg / 100g	111,5	109,5	114,0
	Cholesterol en mg / 100g	111,5 Moyenne	109,5 Min	114,0 Max
	AG saturés (mg/100g)	·		
		Moyenne	Min	Max
	AG saturés (mg/100g)	Moyenne	Min 69	Max 78
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g)	Moyenne 73 47	Min 69 45	Max 78 48
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g) AG polyinsaturés (mg/100g)	Moyenne 73 47 154	Min 69 45 150	Max 78 48 159
Acides gras	AG saturés (mg/100g) AG monoinsaturés (mg/100g) AG polyinsaturés (mg/100g) Dont oméga 6 (mg/100g)	Moyenne 73 47 154 18	Min 69 45 150 15	Max 78 48 159 20

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	387	370	412
	Calcium en mg / 100g	64,5	58,0	75,6
	Potassium en mg / 100g	173	151	195
	Magnésium en mg / 100g	144	139	151
	Fer en mg / 100g	0,64	0,40	0,95
	Cuivre en mg / 100g	0,27	0,17	0,4
	Zinc en mg / 100g	1,6	1,4	1,8
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	108	102	120
	lode en μg/100g	114	59	266
	Sélénium en μg / 100g	31	27	38
	Chlorures en mg / 100g	701	664	750
	Chlorures en mg / 100g	701 Moyenne	664 M in	750 Max
	Chlorures en mg / 100g Vitamine A (rétinol) ?g / 100g			
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	Moyenne	Min -	Max -
	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	Moyenne	Min -	Max -
Wanta	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en μg / 100g	Moyenne	Min -	Max -
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	Moyenne 0,84	Min - 0,75 -	Max - 0,94 -
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g Vitamine D en µg / 100g Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,84 0,10	Min - 0,75 0,08	Max - 0,94 0,11
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g 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	0,84 0,10 0,41	Min - 0,75 0,08 0,25	Max - 0,94 0,11 58
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g 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 Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCI) en mg / 100g	0,84 0,10 0,41 0,08	Min - 0,75 0,08 0,25 0,07	Max - 0,94 0,11 58 0,10

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