

Composition nutritionnelle

BULOT



Nom scientifique **Buccinum undatum**

Origine **Atlantique Nord Est**

Partie analysée **Chair cuite**

		Moyenne	Min	Max
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
	Cholestérol en mg / 100g	111,5	109,5	114,0
		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	73	69	78
	AG monoinsaturés (mg/100g)	47	45	48
	AG polyinsaturés (mg/100g)	154	150	159
	Dont oméga 6 (mg/100g)	18	15	20
	Dont oméga 3 (mg/100g)	135	131	141
	Dont EPA (mg/100g)	55	52	58
	Dont DHA (mg/100g)	22	19	24

		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
	Iode en µg/100g	114	59	266
	Sélénium en µg / 100g	31	27	38
	Chlorures en mg / 100g	701	664	750
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,84	0,75	0,94
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,08	0,11
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,41	0,25	58
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,08	0,07	0,10
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,44	1,16	1,60
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,61	3,33	6,89
	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>