

Composition nutritionnelle

HUITRES CREUSES

Nom scientifique **Crassostrea gigas**

Origine **France**

Partie analysée **Chair crue**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	66	54	85
	Valeur calorique en Kj / 100g	280	229	357
	Humidité en g / 100g	83,3	80,4	85,8
	Cendres en g / 100g	2,3	1,8	2,7
	Protides en g / 100g	8,6	7,5	9,4
	Glucides par différence en g / 100g	4,0	3,1	5,7
	Lipides totaux en g / 100g	1,7	1,4	2,7
	Cholestérol en mg / 100g	20,3	14,8	26,3

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	14,20	6,00	26,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,21	0,64	2,12
	Vitamine D en µg / 100g	-	-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,04	<0,04	0,11
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,15	0,11	0,22
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,65	0,41	412
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,10	0,08	0,11
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,95	1,45	2,61
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	28,56	25,30	32,20
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	470	323	617
	Calcium en mg / 100g	77,9	38,4	145,0
	Potassium en mg / 100g	215	185	270
	Magnésium en mg / 100g	71,6	53,5	87,2
	Fer en mg / 100g	2,1	0,70	3,5
	Cuivre en mg / 100g	1,4	0,97	2,10
	Zinc en mg / 100g	26,8	18,6	36,1
	Manganèse en mg / 100g	0,66	0,52	0,76
	Phosphore en mg / 100g	95	72	122
	Iode en µg/100g	101	56	173
	Sélénium en µg / 100g	29	21	44
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	336	256	602
	AG monoinsaturés (mg/100g)	228	142	447
	AG polyinsaturés (mg/100g)	346	162	841
	Dont oméga 6 (mg/100g)	67	31	170
	Dont oméga 3 (mg/100g)	272	130	651
	Dont EPA (mg/100g)	146	44	412
	Dont DHA (mg/100g)	71	38	131

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>