

Composition nutritionnelle

LOTTE / BAUDROIE ROUSSE



Nom scientifique **Lophius budegassa**

Origine **Atlantique Nord Est**

Partie analysée **Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	70	67	74
	Valeur calorique en Kj / 100g	298	285	314
	Humidité en g / 100g	81,5	80,6	82,2
	Cendres en g / 100g	1,2	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	16,7	16,1	17,4
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	0,3	0,6
	Lipides totaux en g / 100g	0,2	0,2	0,2
	Cholestérol en mg / 100g	44,1	42,1	46,0

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	85	76	89
	AG monoinsaturés (mg/100g)	64	57	73
	AG polyinsaturés (mg/100g)	130	116	139
	Dont oméga 6 (mg/100g)	17	16	18
	Dont oméga 3 (mg/100g)	111	98	119
	Dont EPA (mg/100g)	18	14	21
	Dont DHA (mg/100g)	84	76	90

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	127	107	157
	Calcium en mg / 100g	1,0	0,9	1,1
	Potassium en mg / 100g	339	312	368
	Magnésium en mg / 100g	28,7	27,4	29,7
	Fer en mg / 100g	0,26	0,21	0,32
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,44	0,41	0,46
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	149	124	163
	Iode en µg/100g	41	21	74
	Sélénium en µg / 100g	41	34	47
Chlorures en mg / 100g	-	-	-	
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	27,50	17,00	36,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,33	0,31	0,36
	Vitamine D en µg / 100g	0,33	<0,5	0,65
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,17	0,16	21
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,14	0,13	0,15
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,43	1,78	2,79
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,46	0,30	0,56
	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>