Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

MERLAN

Nom scientifique	**Merlangius merlangus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	79	74	84
	Valeur calorique en Kj / 100g	336	315	355
	Humidité en g / 100g	79,3	78,3	80,8
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,4
	Protides en g / 100g	18,7	17,1	19,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,5	0,2	0,7
	Lipides totaux en g / 100g	0,3	<0.1	0,5
	Cholestérol en mg / 100g	46,9	42,1	48,9

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	106	96	115
	AG monoinsaturés (mg/100g)	63	50	70
	AG polyinsaturés (mg/100g)	213	196	246
	Dont oméga 6 (mg/100g)	21	18	25
	Dont oméga 3 (mg/100g)	190	172	221
	Dont EPA (mg/100g)	46	42	52
	Dont DHA (mg/100g)	135	122	158

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	63,6	46,3	75,5
	Calcium en mg / 100g	18,0	9,0	27,5
	Potassium en mg / 100g	417	402	428
	Magnésium en mg / 100g	31,7	30,0	34,0
	Fer en mg / 100g	0,31	0,21	0,41
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,39	0,36	0,42
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	196	173	223
	Iode en µg/100g	95	61	184
	Sélénium en µg / 100g	25	11	38
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	3,00	2,00	3,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,46	0,45	0,50
	Vitamine D en µg / 100g	4,11	2,84	4,85
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,12	0,11	52
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,18	0,16	0,20
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,26	2,04	2,45
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,33	1,06	2,13
	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