

## Composition nutritionnelle

# BAR COMMUN SAUVAGE



Nom scientifique **Dicentrarchus labrax**

Origine **Atlantique Nord Est**

Partie analysée **Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
<b>Valeur nutritionnelle</b>	Valeur calorique en Kcal / 100g	96	91	101
	Valeur calorique en Kj / 100g	405	384	429
	Humidité en g / 100g	76,8	75,8	77,5
	Cendres en g / 100g	1,2	1,2	1,2
	Protides en g / 100g	20,1	19,6	20,5
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,2	0,7
	Lipides totaux en g / 100g	1,6	1,0	1,8
	Cholestérol en mg / 100g	58,1	55,1	62,9
		Moyenne	Min	Max
<b>Acides gras</b>	AG saturés (mg/100g)	488	331	625
	AG monoinsaturés (mg/100g)	548	313	745
	AG polyinsaturés (mg/100g)	593	404	763
	Dont oméga 6 (mg/100g)	71	50	86
	Dont oméga 3 (mg/100g)	508	327	653
	Dont EPA (mg/100g)	126	85	174
	Dont DHA (mg/100g)	278	173	309

		Moyenne	Min	Max
<b>Minéraux et oligoéléments</b>	Sodium en mg / 100g	71,4	58,4	90,1
	Calcium en mg / 100g	1,6	1,0	2,6
	Potassium en mg / 100g	371	353	401
	Magnésium en mg / 100g	28,3	27,2	29,6
	Fer en mg / 100g	0,40	0,35	0,48
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,43	0,31	0,60
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	191	164	211
	Iode en µg/100g	23	16	31
	Sélénium en µg / 100g	25	19	34
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
<b>Vitamines</b>	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	5,60	3,00	9,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,71	0,62	0,83
	Vitamine D en µg / 100g	3,65	1,70	5,68
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	0,04	0,08
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,08	0,12
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,33	0,28	174
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,39	0,36	0,42
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	3,72	3,36	3,96
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	4,16	3,44	5,20
	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>