

## Composition nutritionnelle

# MOULE COMMUNE CUITE



Nom scientifique **Mytilus edulis**

Origine **Atlantique**

Partie analysée **Chair cuite**

		Moyenne	Min	Max
<b>Valeur nutritionnelle</b>	Valeur calorique en Kcal / 100g	103	86	117
	Valeur calorique en Kj / 100g	435	362	497
	Humidité en g / 100g	74,1	70,1	79,3
	Cendres en g / 100g	1,5	1,0	2,1
	Protides en g / 100g	17,2	15,6	18,5
	Glucides par différence en g / 100g	6,2	2,8	9,0
	Lipides totaux en g / 100g	1,0	0,8	1,3
	Cholestérol en mg / 100g	59,0	51,9	69,2

		Moyenne	Min	Max
<b>Acides gras</b>	AG saturés (mg/100g)	448	364	522
	AG monoinsaturés (mg/100g)	349	284	410
	AG polyinsaturés (mg/100g)	820	725	961
	Dont oméga 6 (mg/100g)	107	93	120
	Dont oméga 3 (mg/100g)	684	600	816
	Dont EPA (mg/100g)	340	309	371
	Dont DHA (mg/100g)	214	152	271

		Moyenne	Min	Max
<b>Minéraux et oligoéléments</b>	Sodium en mg / 100g	237	113	332
	Calcium en mg / 100g	49,6	8,7	89,0
	Potassium en mg / 100g	137	58	200
	Magnésium en mg / 100g	40,5	25,0	64,8
	Fer en mg / 100g	3,1	1,4	7,8
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	2,7	1,4	4,6
	Manganèse en mg / 100g	0,16	0,10	0,33
	Phosphore en mg / 100g	179	170	190
	Iode en µg/100g	150	120	207
	Sélénium en µg / 100g	50	24	67
Chlorures en mg / 100g	411	56	686	
		Moyenne	Min	Max
<b>Vitamines</b>	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	98,40	32,00	159,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	2,68	1,95	3,44
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,29	0,20	0,38
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,28	0,25	371
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,04	0,02	0,06
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,16	0,68	1,51
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	17,58	12,20	21,60
	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>