Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

PANGASIUS D'ELEVAGE / POISSON CHAT

Nom scientifique	**Pangasius hypophtalmus**
Origine	**Vietnam**
Partie analysée	**Filet congelé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	66	58	76
	Valeur calorique en Kj / 100g	278	245	323
	Humidité en g / 100g	83,8	81,7	85,5
	Cendres en g / 100g	1,2	1,0	1,7
	Protides en g / 100g	13,4	11,7	15,3
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,2	0,5
	Lipides totaux en g / 100g	1,2	0,7	1,9
	Cholestérol en mg / 100g	29,8	21,1	35,3

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	467	296	571
	AG monoinsaturés (mg/100g)	438	271	551
	AG polyinsaturés (mg/100g)	168	103	237
	Dont oméga 6 (mg/100g)	139	83	200
	Dont oméga 3 (mg/100g)	29	19	37
	Dont EPA (mg/100g)	2	2	3
	Dont DHA (mg/100g)	17	12	21

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	274	164	482
	Calcium en mg / 100g	36,7	5,1	83,1
	Potassium en mg / 100g	200	185	215
	Magnésium en mg / 100g	17,6	17,0	18,4
	Fer en mg / 100g	0,21	0,18	0,24
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,24	0,22	0,25
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	107	83,0	131
	Iode en µg/100g	8	6	14
	Sélénium en µg / 100g	9,6	9,0	11
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,16	0,07	0,25
	Vitamine D en µg / 100g		-	-
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,96	1,30	3
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,10	0,07	0,12
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,35	1,10	1,66
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,30	0,21	0,44
	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