Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

PLIE

Nom scientifique	**Pleuronectes platessa**
Origine	**Atlantique Nord est**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	88	85	90
	Valeur calorique en Kj / 100g	373	362	383
	Humidité en g / 100g	77,7	77,2	78,4
	Cendres en g / 100g	1,3	1,1	1,4
	Protides en g / 100g	20,0	19,1	20,6
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,3
	Lipides totaux en g / 100g	0,8	0,5	1,2
	Cholestérol en mg / 100g	44,5	38,8	59,2

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	200	144	263
	AG monoinsaturés (mg/100g)	211	140	325
	AG polyinsaturés (mg/100g)	255	183	409
	Dont oméga 6 (mg/100g)	31	23	49
	Dont oméga 3 (mg/100g)	219	156	348
	Dont EPA (mg/100g)	91	66	127
	Dont DHA (mg/100g)	77	52	143

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	79,5	55,5	106
	Calcium en mg / 100g	126,9	82,7	177,0
	Potassium en mg / 100g	352	251	418
	Magnésium en mg / 100g	28,5	25,2	30,1
	Fer en mg / 100g	0,21	0,13	0,29
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,49	0,43	0,63
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	174	134	191
	Iode en µg/100g	191	30	391
	Sélénium en µg / 100g	31	25	42
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,68	0,55	0,86
	Vitamine D en µg / 100g	1,11	<0,5	2,91
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,42	0,29	0,53
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,10	0,05	0,23
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,29	1,12	127
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,25	0,22	0,27
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,32	3,52	5,43
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,64	0,50	1,10
	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