

## Composition nutritionnelle

# SEBASTE



Nom scientifique **Sebastes marinus**

Origine **Atlantique Nord est**

Partie analysée **Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
<b>Valeur nutritionnelle</b>	Valeur calorique en Kcal / 100g	89	83	96
	Valeur calorique en Kj / 100g	378	351	407
	Humidité en g / 100g	78,4	77,5	79,0
	Cendres en g / 100g	1,1	1,1	1,2
	Protides en g / 100g	18,8	18,0	19,0
	Glucides par différence en g / 100g	0,2	0,1	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	1,5	0,7	2,2
	Cholestérol en mg / 100g	47,2	44,0	50,4
		Moyenne	Min	Max
<b>Acides gras</b>	AG saturés (mg/100g)	336	191	457
	AG monoinsaturés (mg/100g)	721	328	1144
	AG polyinsaturés (mg/100g)	441	299	536
	Dont oméga 6 (mg/100g)	48	33	59
	Dont oméga 3 (mg/100g)	371	257	435
	Dont EPA (mg/100g)	102	60	127
	Dont DHA (mg/100g)	227	172	265

		Moyenne	Min	Max
<b>Minéraux et oligoéléments</b>	Sodium en mg / 100g	72,8	60,5	80,3
	Calcium en mg / 100g	12,5	9,3	16,6
	Potassium en mg / 100g	333	300	357
	Magnésium en mg / 100g	27,5	26,6	28,5
	Fer en mg / 100g	0,26	0,22	0,31
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,33	0,31	0,36
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	168	125	185
	Iode en µg/100g	22	8	40
	Sélénium en µg / 100g	28	<5	48
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
<b>Vitamines</b>	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	6,90	4,50	11,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	1,10	0,82	1,38
	Vitamine D en µg / 100g	3,96	1,47	7,30
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,06	<0,04	0,09
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,07	0,05	0,09
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,17	0,15	127
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,19	0,11	0,26
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,16	1,43	2,36
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	1,78	1,24	2,10
	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>**