Composition nutritionnelle

SOLE TROPICALE D'ELEVAGE

Nom scientifique	**Cynoglossus spp.**
Origine	**Pakistan, Sénégal, Vietnam**
Partie analysée	**Filet congelé**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	69	56	77
	Valeur calorique en Kj / 100g	293	238	327
	Humidité en g / 100g	82,3	80,4	85,3
	Cendres en g / 100g	0,8	0,3	1,2
	Protides en g / 100g	15,7	11,8	18,2
	Glucides par différence en g / 100g	0,8	0,2	2,9
	Lipides totaux en g / 100g	0,3	0,2	0,7
	Cholestérol en mg / 100g	45,2	35,0	52,9

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	181	120	366
	AG monoinsaturés (mg/100g)	98	55	211
	AG polyinsaturés (mg/100g)	165	115	267
	Dont oméga 6 (mg/100g)	38	29	46
	Dont oméga 3 (mg/100g)	125	78	218
	Dont EPA (mg/100g)	35	16	70
	Dont DHA (mg/100g)	58	45	75

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	140	69,7	274
	Calcium en mg / 100g	15,6	10,6	21,6
	Potassium en mg / 100g	125	48,7	201
	Magnésium en mg / 100g	20,1	13,7	26,6
	Fer en mg / 100g	0,22	0,16	0,28
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,29	0,23	0,39
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	80,4	58,0	100
	Iode en µg/100g	22	16	26
	Sélénium en µg / 100g	31	22	42
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g		-	-
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,22	0,13	0,29
	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		-	70
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,10	0,04	0,17
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	1,14	0,31	1,98
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	0,92	0,66	1,35
	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