Le pôle des produits aquatiques
Seafood and aquaculture industry cluster

Composition nutritionnelle

CARPE D'ELEVAGE

Nom scientifique	**Cyprinus carpio carpio**
Origine	**France**
Partie analysée	**Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	100	83	117
	Valeur calorique en Kj / 100g	420	352	491
	Humidité en g / 100g	77,3	74,5	79,3
	Cendres en g / 100g	1,0	1,0	1,1
	Protides en g / 100g	17,7	17,5	18,0
	Glucides par différence en g / 100g	1,4	0,7	2,8
	Lipides totaux en g / 100g	2,5	0,6	4,2
	Cholestérol en mg / 100g	58,3	52,0	61,8

		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1047	551	1371
	AG monoinsaturés (mg/100g)	1961	993	2661
	AG polyinsaturés (mg/100g)	849	656	1041
	Dont oméga 6 (mg/100g)	534	312	711
	Dont oméga 3 (mg/100g)	313	257	349
	Dont EPA (mg/100g)	66	58	87
	Dont DHA (mg/100g)	60	55	73

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	30,6	23,0	33,5
	Calcium en mg / 100g	29,2	23,7	33,9
	Potassium en mg / 100g	310	285	326
	Magnésium en mg / 100g	23,7	21,7	26,4
	Fer en mg / 100g	1,6	0,4	2,9
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,58	0,52	0,66
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	143	137	153
	Iode en µg/100g	18	5	52
	Sélénium en µg / 100g	20	16	33
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	3,50	2,00	4,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,46	0,38	0,54
	Vitamine D en µg / 100g	3,84	0,95	13,70
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,07	0,06	0,08
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	1,25	1,00	87
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,13	0,11	0,15
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	2,81	2,47	3,00
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	3,16	2,31	4,09
	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