

Composition nutritionnelle

CHINCHARD MAIGRE



Nom scientifique **Trachurus trachurus**

Origine **Atlantique Nord Est**

Partie analysée **Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	96	92	100
	Valeur calorique en Kj / 100g	404	390	421
	Humidité en g / 100g	77,4	77,0	78,0
	Cendres en g / 100g	1,4	1,3	1,4
	Protides en g / 100g	18,7	18,3	19,1
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	0,2	0,7
	Lipides totaux en g / 100g	2,1	1,7	2,6
	Cholestérol en mg / 100g	49,7	42,1	52,4
		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	710	555	908
	AG monoinsaturés (mg/100g)	916	650	1410
	AG polyinsaturés (mg/100g)	687	529	820
	Dont oméga 6 (mg/100g)	73	60	89
	Dont oméga 3 (mg/100g)	594	457	698
	Dont EPA (mg/100g)	138	96	175
	Dont DHA (mg/100g)	355	289	411

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	62,0	52,1	87,2
	Calcium en mg / 100g	20,1	15,1	23,6
	Potassium en mg / 100g	386	356	415
	Magnésium en mg / 100g	31,7	30,4	33,6
	Fer en mg / 100g	1,0	0,9	1,0
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,36	0,30	0,40
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	206	193	213
	Iode en µg/100g	37	34	40
	Sélénium en µg / 100g	17	7	25
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	4,00	3,00	5,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,64	0,55	0,68
	Vitamine D en µg / 100g	41,19	34,80	49,90
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,10	0,09	0,12
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,12	0,12	0,13
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,38	0,33	175
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,30	0,27	0,32
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,12	3,77	4,57
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	6,99	4,68	7,90
	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>