

Composition nutritionnelle

CHINCHARD GRAS



Nom scientifique **Trachurus trachurus**

Origine **Atlantique Nord Est**

Partie analysée **Filet frais**

		Moyenne	Min	Max
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique en Kcal / 100g	143	129	155
	Valeur calorique en Kj / 100g	597	542	646
	Humidité en g / 100g	71,7	70,6	72,9
	Cendres en g / 100g	1,2	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	19,6	19,1	20,1
	Glucides par différence en g / 100g	0,6	0,2	0,9
	Lipides totaux en g / 100g	6,8	5,0	8,3
	Cholestérol en mg / 100g	45,4	24,4	61,2

		Moyenne	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	4,70	4,00	6,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,48	0,40	0,61
	Vitamine D en µg / 100g	48,52	42,10	61,50
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,08	0,08	0,10
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,12	0,11	0,13
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,29	0,26	400
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,37	0,33	0,39
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	6,70	6,35	6,90
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	7,50	5,60	9,37
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

		Moyenne	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	54,7	49,4	58,8
	Calcium en mg / 100g	2,1	1,7	2,7
	Potassium en mg / 100g	382	249	421
	Magnésium en mg / 100g	31,7	30,7	32,9
	Fer en mg / 100g	0,85	0,82	0,87
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,38	0,35	0,41
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	195	173	227
	Iode en µg/100g	21	10	26
	Sélénium en µg / 100g	43	42	44
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	1852	1696	2026
	AG monoinsaturés (mg/100g)	2686	2423	3031
	AG polyinsaturés (mg/100g)	1630	991	1975
	Dont oméga 6 (mg/100g)	159	123	190
	Dont oméga 3 (mg/100g)	1404	820	1700
	Dont EPA (mg/100g)	327	194	400
	Dont DHA (mg/100g)	788	422	953

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>