



Crithmum maritimum

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	165			
Energy	kcal	39			
Moisture	g	86,3	84,0	88,6	2
Minerals	g	2,3	2,1	2,6	2
Proteins, total (Nx6.25)	g	2,6	2,4	2,7	2
Carbohydrates (by difference)	g	3,4			
Sugars	g	1,7	1,3	2,0	2
Dietary fibers	g	4,7	4,4	5,0	2
Lipids	g	0,7	0,6	0,7	2
Saturated fatty acids	g	0,05	0,04	0,05	2
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols	g	0,11	0,11	0,11	1
Chlorides	mg	664	336	993	2
Sodium, Na	mg	248	216	279	2
Magnesium, Mg	mg	33	31	35	2
Phosphorus, P	mg	63	63	63	1
Potassium, K	mg	436	413	460	2
Calcium, Ca	mg	264	243	286	2
Manganese, Mn	mg	0,6	0,5	0,6	2
Iron, Fe	mg	0,7	0,5	0,9	2
Copper, Cu	mg	nd			
Zinc, Zn	mg	nd			
Iodine, I	mg	0,00	0,0	0,0	2
Sélenium, Se	µg	0,7	0,7	0,7	2
Chromium, Cr	µg	2,7	2,7	2,7	1
Molybdenum, Mo	µg	6,9	6,9	6,9	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	0,01	0,01	0,01	1
Beta-carotene	mg	2,73	2,04	3,41	2
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	1,9	0,6	3,2	2
Vitamin K or phytomenadione	µg	207	136	278	2
Vitamin C	mg	15,8	2,5	29,1	2
Vitamin B1, thiamin	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamin B2, riboflavin	mg	0,0	0,0	0,0	1
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	0,5	0,5	0,5	1
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	0,1	0,1	0,1	1
Vitamin B8 (H), biotin	µg	nd			
Vitamin B9, folates	µg	27,9	7,1	48,7	2
Vitamin B12, cobalamin	µg	0,5	0,37	0,6	2

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr