



Fucus serratus

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 2021

Parameter	Unit	Content (mean)	Min	Max	Data number
Energy	kJ	927			
Energy	kcal	222			
Moisture	g	10,1	9,2	10,5	4
Minerals	g	20,7	14,4	29,8	8
Proteins, total (Nx6.25)	g	11,5	4,0	18,6	10
Carbohydrates (by difference)	g	25,8			
Sugars	g	nd			
Dietary fibers	g	30,8	23,6	38,0	2
Lipids	g	1,2	0,3	5,1	17
Saturated fatty acids	g	nd			
Monounsaturated fatty acids	g	nd			
Polyunsaturated fatty acids	g	nd			
Polyphenols (eq phloroglucinol)	g	3,1	2,4	3,9	5
Chlorides	mg	nd			
Sodium, Na	mg	3 238	2 878	3 598	2
Magnesium, Mg	mg	661	657	666	2
Phosphorus, P	mg	88	68	108	2
Potassium, K	mg	2 654	2 609	2 699	2
Calcium, Ca	mg	1 187	935	1 439	2
Manganese, Mn	mg	14,3	11,1	17,9	3
Iron, Fe	mg	14,5	5,0	33,7	4
Copper, Cu	mg	0,3	0,2	0,4	3
Zinc, Zn	mg	12,0	5,8	29,7	4
Iodine, I	mg	40,5	24,8	58,5	16
Sélénium, Se	µg	10,8	10,8	10,8	1
Chromium, Cr	µg	152,9	170,0	170,0	1
Molybdenum, Mo	µg	58,5	65,0	65,0	1
Vitamin A (eq retinol)	mg	nd			
Beta-carotene	mg	nd			
Vitamin D	µg	nd			
Vitamin E (eq tocopherols)	mg	15	3	54	35
Vitamin K or phytomenadione	µg	nd			
Vitamin C	mg	nd			
Vitamin B1, thiamin	mg	nd			
Vitamin B2, riboflavin	mg	nd			
Vitamin B3 (PP), niacin	mg	1,7	1,3	1,9	3
Vitamin B5, panthothenic acid	mg	nd			
Vitamin B6, pyridoxin	mg	nd			
Vitamin B8 (H), biotin	µg	53,4	38,7	62,1	5
Vitamin B9, folates	µg	nd			
Vitamin B12, cobalamin	µg	nd			

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