



Photo : NFM

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Hareng maigre						
					Moy.	-	+	% AJR	>15%	>30%	
Sources : Ofimer et EFSA											
Valeur nutritionnelle	Valeur calorique	Kcal	2450	Les produits de la pêche de Normandie ont une faible densité énergétique, du fait de leur faible teneur en lipides	108	97	129	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		454	408	539	4%			
	Humidité	g	/		76,2	74,3	77,4	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,5	1,4	1,5	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18,3	18	18,8	26%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,4	0,2	0,8	0%			
	Lipides totaux	g	80	Les poissons apportent peu de lipides et dans tous les cas, ces acides gras sont qualitativement très intéressants (Cf. Omega 3 / EPA : DHA).	3,7	2,3	6,2	5%			
	Cholestérol	mg	/		49,9	46,6	52,5	/	/	/	
Vitamines	Vitamine A (rétinol)	µg	800	Participe à : différenciation cellulaire, fonctionnement du système immunitaire, entretien de la peau, des cheveux, des dents et des muqueuses, maintien de la vision, métabolisme du fer.	6,1	4	8,5	1%			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,57	0,38	0,81	5%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	9,59	7,4	11,05	192%	X	X	
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	<0,04	-	-				
	Vitamine B2 (riboflavine)	mg	1,4	Participe à la production d'énergie, au métabolisme du fer, au développement du fœtus, de la peau et muqueuses, à la vision et la formation des globules rouges.	0,13	0,12	0,14	9%			
	Vitamine B5 (acide nicotinique)	mg	6	Participe au métabolisme énergétique et à la synthèse et au métabolisme d'hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de quelques neurotransmetteurs.	0,57	0,49	177	10%			
	Vitamine B6 (pyridoxine)	mg	1,4	Joue un rôle pour le métabolisme des acides aminés et le fonctionnement de : système nerveux, système sanguin, système immunitaire et activité hormonale	0,42	0,38	0,44	30%	X		
	Vitamine B3 ou PP (niacine)	mg	16	Joue un rôle dans la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux et l'entretien de la peau et des muqueuses.	4,11	3,5	5,14	26%	X		
	Vitamine B12 (cyanocobalamine)	µg	2,5	Participe à la synthèse des globules rouges et des protéines, au métabolisme énergétique, au fonctionnement du système immunitaire et à la synthèse d'homocystéine.	8,47	7,5	9,9	339%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	75	59	98,4	4%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	23,8	5,1	53,5	3%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	450	401	506	23%	X		
	Magnésium	mg	375	Intervient dans le fonctionnement nerveux et musculaire, dont le muscle cardiaque, dans la division cellulaire, le maintien des os, des dents et la synthèse protéique.	36,2	33,9	39,5	10%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,87	0,7	1,1	6%			
	Cuivre	mg	1	Intervient dans les activités enzymatiques et dans le fonctionnement du système nerveux.	<0,1	-	-				
	Zinc	mg	10	Joue un rôle dans : synthèse des protéines, division cellulaire, protection de l'ADN, des protéines et des lipides contre l'oxydation, entretien des os, fonctionnement du système immunitaire, de la cognition, de la fertilité, de la reproduction, métabolisme des acides gras, de la vitamine A et maintien du taux de testostérone.	0,5	0,4	0,7	5%			
	Manganèse	mg	2	Joue un rôle d'antioxydant et participe au maintien des os et au fonctionnement du métabolisme énergétique et des tissus conjonctifs.	<0,1	-	-				
	Phosphore	mg	700	Participe au fonctionnement des membranes cellulaires, du métabolisme énergétique et à l'entretien des os et des dents.	261	246	273	37%	X	X	
	Iode	µg	150	Joue un rôle dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, le métabolisme énergétique, l'entretien de la peau et le système nerveux. Contribue à la croissance.	6	4	8	4%			
	Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	19	8	30	35%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		830	709	912	5%			
	AG monoinsaturés	mg			2100	1734	2363				
	AG polyinsaturés	mg			746	658	806				
	Dont oméga 6	mg			110	92	125				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	583	518	621	42%	X	X	
	Dont EPA	mg	180	Joue un rôle dans la réduction du taux de cholestérol, le maintien de la fonction cérébrale et l'activité de la rétine.	161	138	177	89%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	323	305	335	269%	X	X	
Source : Directive 1990/496 modifiée				Allégations santé validées par l'EFSA			Source : www.nutraqua.com				

### Communication sur les Valeurs Nutritionnelles

- Les éléments nutritionnels et les allégations santé ne peuvent être mentionnés, que si leurs teneurs représentent au minimum 15% des AJR

- 2 cas possibles :

Teneur >15 % AJR : Source de ...

Teneur >30% AJR : Riche en ...