



| Éléments Nutritionnels | | Unité mesure /100g | AJR | Propriétés Nutritionnelles | Hareng gras | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------|---|--|-------------|------|---------------------------|-------|------|------|--|
| | | | | | 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 | 174 | 167 | 195 | 7% | | | |
| | Valeur calorique | Kj | 10300 | | 727 | 697 | 812 | 7% | | | |
| | Humidité | g | / | | 68,3 | 66,3 | 69 | / | / | / | |
| | Cendres | g | / | | 1,4 | 1,4 | 1,5 | / | / | / | |
| | Protides | g | 70 | Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire. | 18,7 | 18,4 | 19 | 27% | X | | |
| | Glucides | g | 280 | La teneur en glucides des produits de la pêche est infime. | 1,1 | 0,4 | 2,1 | 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). | 10,6 | 9,7 | 13,1 | 13% | | | |
| | Cholestérol | mg | / | | 54,7 | 52,6 | 56,1 | / | / | / | |
| 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. | 11,7 | 10 | 13 | 1% | | | |
| | Vitamine E (dl-alpha) | mg | 12 | Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil. | 1,08 | 0,94 | 1,15 | 9% | | | |
| | Vitamine D | µg | 5 | Participe à la fixation du calcium sur les os. | 8,36 | 6,91 | 9,94 | 167% | 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. | 0,15 | 0,14 | 0,17 | 11% | | | |
| | 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. | 0,72 | 0,62 | 502 | 12% | | | |
| | 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 | 0,4 | 0,39 | 0,43 | 29% | 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. | 6,14 | 5,35 | 7,2 | 38% | X | 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. | 8,28 | 7,63 | 8,74 | 331% | X | X | |
| Minéraux et oligoéléments | Sodium | mg | 2000 | Maintient l'équilibre acido-basique des cellules. | 52,4 | 47 | 58,4 | 3% | | | |
| | Calcium | mg | 800 | Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives. | 47,7 | 41,3 | 51,9 | 6% | | | |
| | Potassium | mg | 2000 | Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle. | 421 | 381 | 458 | 21% | 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. | 32,7 | 31,5 | 34 | 9% | | | |
| | Fer | mg | 14 | Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire. | 0,88 | 0,8 | 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. | 0,44 | 0,4 | 0,5 | 4% | | | |
| | 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. | 247 | 237 | 270 | 35% | 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. | 9 | 9 | 10 | 6% | | | |
| Sélénium | µg | 55 | Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse. | 25 | 22 | 31 | 45% | X | X | | |
| Acides gras | AG saturés | mg | 16200 | | 2232 | 2044 | 2471 | 14% | | | |
| | AG monoinsaturés | mg | | | 5334 | 4871 | 6020 | | | | |
| | AG polyinsaturés | mg | | | 2078 | 1882 | 2326 | | | | |
| | Dont oméga 6 | mg | | | 246 | 211 | 284 | | | | |
| | Dont oméga 3 | mg | 1400 | Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer. | 1683 | 1534 | 1874 | 120% | 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. | 449 | 416 | 502 | 249% | X | X | |
| | Dont DHA | mg | 120 | Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides. | 827 | 759 | 928 | 689% | 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 ...