



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Bar sauvage						
					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	96	91	101	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		405	384	429	4%			
	Humidité	g	/		76,8	75,8	77,5	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,2	1,2	1,2	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	20,1	19,6	20,5	29%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,3	0,2	0,7	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).	1,6	1	1,8	2%			
	Cholestérol	mg	/		58,1	55,1	62,9	/	/	/	
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.	5,6	3	9	1%			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,71	0,62	0,83	6%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	3,65	1,7	5,68	73%	X	X	
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,06	0,04	0,08	5%			
	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.	0,1	0,08	0,12	7%			
	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.	0,33	0,28	174	6%			
	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	0,39	0,36	0,42	28%	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.	3,72	3,36	3,96	23%	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.	4,16	3,44	5,2	166%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	71,4	58,4	90,1	4%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	1,6	1	2,6	0%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	371	353	401	19%	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.	28,3	27,2	29,6	8%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,4	0,35	0,48	3%			
	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.	0,43	0,31	0,6	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.	191	164	211	27%	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.	23	16	31	15%	X		
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	25	19	34	45%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		488	331	625	3%			
	AG monoinsaturés	mg			548	313	745				
	AG polyinsaturés	mg			593	404	763				
	Dont oméga 6	mg			71	50	86				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	508	327	653	36%	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.	126	85	174	70%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	278	173	309	232%	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 ...



Photo : NFM

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Bulot						
					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	97	91	101	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		411	385	427	4%			
	Humidité	g	/		74,1	73,3	75,8	/	/	/	
	Cendres	g	/		2,1	1,9	2,2	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	20,7	19,5	21,6	30%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	2,9	1,9	4,5	1%			
	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).	0,3	0,1	0,5	0%			
	Cholestérol	mg	/		111,5	109,5	114	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,84	0,75	0,94	7%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-				
	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.	0,1	0,08	0,11	7%			
	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.	0,41	0,25	58	7%			
	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	0,08	0,07	0,1	6%			
	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.	1,44	1,16	1,6	9%			
	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.	4,61	3,33	6,89	184%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	387	370	412	19%	X		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	64,5	58	75,6	8%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	173	151	195	9%			
	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.	144	139	151	38%	X	X	
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,64	0,4	0,95	5%			
	Cuivre	mg	1	Intervient dans les activités enzymatiques et dans le fonctionnement du système nerveux.	0,27	0,17	0,4	27%	X		
	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.	1,6	1,4	1,8	16%	X		
	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.	108	102	120	15%	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.	114	59	266	76%	X	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	31	27	38	56%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		73	69	78	0%			
	AG monoinsaturés	mg			47	45	48				
	AG polyinsaturés	mg			154	150	159				
	Dont oméga 6	mg			18	15	20				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	135	131	141	10%			
	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.	55	52	58	31%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	22	19	24	18%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Cabillaud					
					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	78	74	81	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		333	315	342	3%		
	Humidité	g	/		79,7	79,3	80,6	/	/	/
	Cendres	g	/		1,1	1,1	1,2	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	17,9	17,5	18,9	26%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,8	0,2	1,4	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).	0,4	0,2	0,5	1%		
	Cholestérol	mg	/		41,5	35,1	45,4	/	/	/
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.	<2	-	-			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,44	0,33	0,57	4%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,88	<0,5	1,57	18%	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.	0,04	<0,04	0,06	3%		
	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.	0,15	0,11	60	3%		
	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	0,15	0,13	0,18	11%		
	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.	2,68	2,19	4,1	17%	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.	1,22	1,03	1,4	49%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	77,9	66,7	90,5	4%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	1,6	1,1	2,3	0%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	377	353	416	19%	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.	28,8	26,2	32,3	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,5	0,2	1	4%		
	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.	0,37	0,3	0,45	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.	173	154	189	25%	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.	143	27	267	95%	X	X
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	61	20	170	111%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		98	90	106	1%		
	AG monoinsaturés	mg			64	58	71			
	AG polyinsaturés	mg			215	204	234			
	Dont oméga 6	mg			25	22	29			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	188	174	209	13%		
	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.	52	47	60	29%	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	124	115	13	103%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles <i>Sources : Ofimer et EFSA</i>	Calmar / Encornet					
					Moy.	-	+	% AJR	>15%	>30%
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	77	75	80	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		324	317	337	3%		
	Humidité	g	/		81	80,4	81,5	/	/	/
	Cendres	g	/		1,3	1,2	1,3	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	16,2	15,5	16,8	23%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,5	0,1	0,9	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).	1,1	0,9	1,3	1%		
	Cholestérol	mg	/		247,2	239	259,1	/	/	/
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.	2	<2	3	0%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	1,39	1,23	1,54	12%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-			
	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.	<0,04	-	-			
	Vitamine B5 (acide panthotique)	mg	6	Participe au métabolisme énergétique et à la synthèse et au métabolisme d'hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de quelques neurotransmetteurs.	0,24	0,24	136	4%		
	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	0,08	0,08	0,08	6%		
	Vitamine B3 ou PP	mg	16	Joue un rôle dans la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux et l'entretien de la peau et des muqueuses.	1,55	1,46	1,68	10%		
	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.	1,55	1,4	1,78	62%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	197	180	212	10%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	17,5	16,1	18,3	2%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	247	227	264	12%		
	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.	44,2	41,4	47,1	12%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,2	0,2	0,2	1%		
	Cuivre	mg	1	Intervient dans les activités enzymatiques et dans le fonctionnement du système nerveux.	<0,1	-	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.	1,1	1,1	1,1	11%		
	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.	201	184	214	29%	X	
	Sélénium	µg	55	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. Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	17	5	30	31%	X	X
Acides gras	AG saturés	mg	16200		314	296	334	2%		
	AG monoinsaturés	mg			112	104	123			
	AG polyinsaturés	mg			444	406	475			
	Dont oméga 6	mg			22	18	28			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	421	388	453	30%	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.	125	115	136	69%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	285	263	309	238%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Chinchard 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	143	129	155	6%		
	Valeur calorique	Kj	10300		597	542	646	6%		
	Humidité	g	/		71,7	70,6	72,9	/	/	/
	Cendres	g	/		1,2	1,2	1,3	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	19,6	19,1	20,1	28%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,6	0,2	0,9	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).	6,8	5	8,3	9%		
	Cholestérol	mg	/		45,4	24,4	61,2	/	/	/
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.	4,7	4	6	1%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,48	0,4	0,61	4%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	48,52	42,1	61,5	970%	X	X
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,08	0,08	0,1	7%		
	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.	0,12	0,11	0,13	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.	0,29	0,26	400	5%		
	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	0,37	0,33	0,39	26%	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.	6,7	6,35	6,9	42%	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.	7,5	5,6	9,37	300%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	54,7	49,4	58,8	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	2,1	1,7	2,7	0%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	382	249	421	19%	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.	31,7	30,7	32,9	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,85	0,82	0,87	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.	0,38	0,35	0,41	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.	195	173	227	28%	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.	21	10	26	14%		
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	43	42	44	78%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		1852	1696	2026	11%		
	AG monoinsaturés	mg			2686	2423	3031			
	AG polyinsaturés	mg			1630	991	1975			
	Dont oméga 6	mg			159	123	190			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	1404	820	1700	100%	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.	327	194	400	182%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	788	422	953	657%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Chinchard 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	96	92	100	4%		
	Valeur calorique	Kj	10300		404	390	421	4%		
	Humidité	g	/		77,4	77	78	/	/	/
	Cendres	g	/		1,4	1,3	1,4	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18,7	18,3	19,1	27%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,4	0,2	0,7	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).	2,1	1,7	2,6	3%		
	Cholestérol	mg	/		49,7	42,1	52,4	/	/	/
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.	4	3	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.	0,64	0,55	0,68	5%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	41,19	34,8	49,9	824%	X	X
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,1	0,09	0,12	9%		
	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.	0,12	0,12	0,13	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.	0,38	0,33	175	6%		
	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	0,3	0,27	0,32	21%	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.	4,12	3,77	4,57	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.	6,99	4,68	7,9	280%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	62	52,1	87,2	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	20,1	15,1	23,6	3%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	386	356	415	19%	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.	31,7	30,4	33,6	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	1	0,9	1	7%		
	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.	0,36	0,3	0,4	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.	206	193	213	29%	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.	37	34	40	25%	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	17	7	25	31%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		710	555	908	4%		
	AG monoinsaturés	mg			916	650	1410			
	AG polyinsaturés	mg			687	529	820			
	Dont oméga 6	mg			73	60	89			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	594	457	698	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.	138	96	175	77%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	355	289	411	296%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Coquille Saint Jacques Noix avec corail					
					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	82	82	83	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		348	345	352	3%		
	Humidité	g	/		79,3	79,1	79,4	/	/	/
	Cendres	g	/		1,6	1,6	1,7	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	17	16,7	17,2	24%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	1	0,6	1,3	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).	1,2	1,1	1,2	2%		
	Cholestérol	mg	/		42,2	41,6	42,9	/	/	/
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.	2	2	2	0%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	1,17	1,1	1,27	10%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-			
	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.	0,14	0,13	0,15	10%		
	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.	0,4	0,39	127	7%		
	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	0,1	0,1	0,11	7%		
	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.	1,9	1,76	2,09	12%		
	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.	4,99	4,4	5,8	200%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	191	190	193	10%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	176	1,8	263	22%	X	
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	388	385	393	19%	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.	51,4	50,6	52,2	14%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	1,2	1	1,2	9%		
	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.	2,9	2,8	3,2	29%	X	
	Manganèse	mg	2	Joue un rôle d'antioxydant et participe au maintien des os et au fonctionnement du métabolisme énergétique et des tissus conjonctifs.	2,4	2,3	2,7	120%	X	X
	Phosphore	mg	700	Participe au fonctionnement des membranes cellulaires, du métabolisme énergétique et à l'entretien des os et des dents.	225	212	241	32%	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.	43	38	47	29%	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	21	7	29	38%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		194	166	205	1%		
	AG monoinsaturés	mg			97	81	104			
	AG polyinsaturés	mg			389	342	405			
	Dont oméga 6	mg			60	54	64			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	319	280	334	23%	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.	121	104	127	67%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	137	125	144	114%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles <i>Sources : Ofimer et EFSA</i>	Coquille Saint Jacques					
					Noix seule					
					Moy.	-	+	% AJR	>15%	>30%
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	83	83	83	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		352	350	354	3%		
	Humidité	g	/		78,7	78,5	78,8	/	/	/
	Cendres	g	/		1,5	1,5	1,5	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	17,9	17,4	18,3	26%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	1,3	1,1	1,5	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).	0,7	0,7	0,8	1%		
	Cholestérol	mg	/		38	34,9	39,8	/	/	/
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.	<2	-	-			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	1,04	0,96	1,1	9%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-			
	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.	0,05	0,04	0,05	4%		
	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.	<0,16	-	58			
	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	0,13	0,12	0,14	9%		
	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.	1,97	1,83	2,05	12%		
	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.	2	1,75	2,37	80%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	137	133	140	7%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	11,9	9,7	14,5	1%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	392	379	409	20%	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.	44	42,5	45,3	12%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,58	0,54	0,71	4%		
	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.	1,6	1,4	1,7	16%	X	
	Manganèse	mg	2	Joue un rôle d'antioxydant et participe au maintien des os et au fonctionnement du métabolisme énergétique et des tissus conjonctifs.	1,2	0,33	4	60%	X	X
	Phosphore	mg	700	Participe au fonctionnement des membranes cellulaires, du métabolisme énergétique et à l'entretien des os et des dents.	224	206	239	32%	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.	28	26	30	19%	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	8	<5	11	15%			
Acides gras	AG saturés	mg	16200		94	77	105	1%		
	AG monoinsaturés	mg			32	24	36			
	AG polyinsaturés	mg			172	140	197			
	Dont oméga 6	mg			28	22	30			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	144	118	166	10%		
	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.	51	42	58	28%	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	81	65	94	68%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Dorade grise					
					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	129	120	148	5%		
	Valeur calorique	Kj	10300		542	504	619	5%		
	Humidité	g	/		72,9	70,9	74,1	/	/	/
	Cendres	g	/		1,3	1,3	1,4	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	20,5	20,1	21,4	29%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,2	0,1	0,4	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).	5,1	3,6	7,3	6%		
	Cholestérol	mg	/		68,7	64,5	77,9	/	/	/
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.	1,5	<2	2,5	0%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,69	0,39	0,96	6%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,54	<0,5	0,86	11%		
	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.	0,06	0,05	0,08	4%		
	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.	0,28	0,22	819	5%		
	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	0,36	0,32	0,4	26%	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.	4,83	4,27	5,37	30%	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.	2,65	2,25	3,03	106%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	60,6	52,3	70,9	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	100	85	108	13%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	400	393	405	20%	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.	31,2	29,6	33,3	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,39	0,35	0,4	3%		
	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.	0,8	0,6	1,1	8%		
	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.	250	231	279	36%	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.	31	24	37	21%	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	20	18	23	36%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		1410	910	2282	9%		
	AG monoinsaturés	mg			1783	1120	2877			
	AG polyinsaturés	mg			1346	882	2191			
	Dont oméga 6	mg			221	151	344			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	1056	683	1732	75%	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.	470	261	819	261%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	388	285	622	323%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Eglefin						
					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	75	70	77	3%			
	Valeur calorique	Kj	10300		318	299	328	3%			
	Humidité	g	/		80,4	79,9	81,4	/	/	/	
	Cendres	g	/		0,9	0,9	1	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	17,3	15,7	18,1	25%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	1,3	1	1,9	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).	<0,1	-	-				
	Cholestérol	mg	/		42,3	36,9	48,6	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,33	0,25	0,41	3%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-				
	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.	<0,04	-	-				
	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.	<0,16	-	55				
	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	0,32	0,28	0,4	23%	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.	2,64	2,18	2,91	17%	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.	1,07	0,62	1,6	43%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	65,9	59,2	70,3	3%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	9,2	8,5	10,3	1%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	292	272	314	15%			
	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.	26,4	25,6	27,6	7%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,28	0,2	0,36	2%			
	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.	0,32	0,24	0,41	3%			
	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.	144	135	150	21%	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.	126	32	316	84%	X	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	36	23	52	65%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		98	91	109	1%			
	AG monoinsaturés	mg			65	58	75				
	AG polyinsaturés	mg			178	169	190				
	Dont oméga 6	mg			23	20	28				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	154	147	164	11%			
	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.	48	39	55	27%	X		
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	92	84	102	77%	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 ...



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 spermatogenèse.	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 ...



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	1,77	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Lotte						
					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	70	67	74	3%			
	Valeur calorique	Kj	10300		298	285	314	3%			
	Humidité	g	/		81,5	80,6	82,2	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,2	1,2	1,3	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	16,7	16,1	17,4	24%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,4	0,3	0,6	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).	0,2	0,2	0,2	0%			
	Cholestérol	mg	/		44,1	42,1	46	/	/	/	
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.	27,5	17	36	3%			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,33	0,31	0,36	3%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,33	<0,5	0,65	7%			
	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.	<0,04	-	-				
	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.	0,17	0,16	21	3%			
	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	0,14	0,13	0,15	10%			
	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.	2,43	1,78	2,79	15%	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.	0,46	0,3	0,56	18%	X		
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	127	107	157	6%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	1	0,9	1,1	0%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	339	312	368	17%	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.	28,7	27,4	29,7	8%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,26	0,21	0,32	2%			
	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	0,41	0,46	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.	149	124	163	21%	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.	41	21	74	27%	X		
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	41	34	47	75%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		85	76	89	1%			
	AG monoinsaturés	mg			64	57	73				
	AG polyinsaturés	mg			130	116	139				
	Dont oméga 6	mg			17	16	18				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	111	98	119	8%			
	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.	18	14	21	10%			
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	84	76	90	70%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Maquereau					
					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	201	151	236	8%		
	Valeur calorique	Kj	10300		838	633	979	8%		
	Humidité	g	/		66,4	63,2	71,8	/	/	/
	Cendres	g	/		1,1	1	1,2	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18,1	17,1	18,8	26%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,2	0,1	0,4	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).	14,2	8,7	18,5	18%	X	
	Cholestérol	mg	/		49,7	48,5	52	/	/	/
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.	56,6	43,5	76	7%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	1,16	0,91	1,62	10%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	6,44	3,43	10,6	129%	X	X
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,09	0,07	0,1	8%		
	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.	0,19	0,17	0,2	14%		
	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.	0,32	0,23	1,199	5%		
	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	0,53	0,48	0,58	38%	X	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.	9,13	8,4	10,1	57%	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.	4,9	4,08	5,2	196%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	64	45,1	75,8	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	4,9	4,3	5,5	1%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	340	307	378	17%	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.	28,4	27,1	29,6	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,48	0,4	0,63	3%		
	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.	0,6	0,43	0,7	6%		
	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.	190	175	201	27%	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.	87	20	319	58%	X	X
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	38	32	42	69%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		3221	1864	4084	20%	X	
	AG monoinsaturés	mg			4027	2594	5099			
	AG polyinsaturés	mg			3572	2074	4504			
	Dont oméga 6	mg			375	184	489			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	3089	1814	3876	221%	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.	913	579	1199	507%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	1557	969	1875	1298%	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 ...



Produits de la Pêche de Normandie

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles <i>Sources : Ofimer et EFSA</i>	Merlan					
					Moy.	-	+	% AJR	>15%	>30%
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	79	74	84	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		336	315	355	3%		
	Humidité	g	/		79,3	78,3	80,8	/	/	/
	Cendres	g	/		1,3	1,2	1,4	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18,7	17,1	19,3	27%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,5	0,2	0,7	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).	0,3	<0,1	0,5	0%		
	Cholestérol	mg	/		46,9	42,1	48,9	/	/	/
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.	3	2	3,5	0%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,46	0,45	0,5	4%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	4,11	2,84	4,85	82%	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.	<0,04	-	-			
	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.	0,12	0,11	52	2%		
	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	0,18	0,16	0,2	13%		
	Vitamine B3 ou PP	mg	16	Joue un rôle dans la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux et l'entretien de la peau et des muqueuses.	2,26	2,04	2,45	14%		
	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.	1,33	1,06	2,13	53%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	63,6	46,3	75,5	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	18	9	27,5	2%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	417	402	428	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.	31,7	30	34	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,31	0,21	0,41	2%		
	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.	0,39	0,36	0,42	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.	196	173	223	28%	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.	95	61	184	63%	X	X
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	25	11	38	45%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		106	96	115	1%		
	AG monoinsaturés	mg			63	50	70			
	AG polyinsaturés	mg			213	196	246			
	Dont oméga 6	mg			21	18	25			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	190	172	221	14%		
	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.	46	42	52	26%	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	135	122	158	113%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Moule commune cuite						
					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	103	86	117	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		435	362	497	4%			
	Humidité	g	/		74,1	70,1	79,3	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,5	1	2,1	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	17,2	15,6	18,5	25%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	6,2	2,8	9	2%			
	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).	1	0,8	1,3	1%			
	Cholestérol	mg	/		59	51,9	69,2	/	/	/	
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.	98,4	32	159	12%			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	2,68	1,95	3,44	22%	X		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-				
	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.	0,29	0,2	0,38	21%	X		
	Vitamine B5 (acide panthotique)	mg	6	Participe au métabolisme énergétique et à la synthèse et au métabolisme d'hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de quelques neurotransmetteurs.	0,28	0,25	371	5%			
	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	0,04	0,02	0,06	3%			
	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.	1,16	0,68	1,51	7%			
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.	17,58	12,2	21,6	703%	X	X		
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	237	113	332	12%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	49,6	8,7	89	6%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	137	58	200	7%			
	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.	40,5	25	64,8	11%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	3,1	1,4	7,8	22%	X		
	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.	2,7	1,4	4,6	27%	X		
	Manganèse	mg	2	Joue un rôle d'antioxydant et participe au maintien des os et au fonctionnement du métabolisme énergétique et des tissus conjonctifs.	0,16	0,1	0,33	8%			
	Phosphore	mg	700	Participe au fonctionnement des membranes cellulaires, du métabolisme énergétique et à l'entretien des os et des dents.	179	170	190	26%	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.	150	120	207	100%	X	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	50	24	67	91%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		448	364	522	3%			
	AG monoinsaturés	mg			349	284	410				
	AG polyinsaturés	mg			820	725	961				
	Dont oméga 6	mg			107	93	120				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	684	600	816	49%	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.	340	309	371	189%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	214	152	271	178%	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 ...



Photo : NFM

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Mulet						
					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	105	103	108	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		442	435	454	4%			
	Humidité	g	/		75,5	75,1	75,8	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,1	1	1,1	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	20,1	19,5	20,5	29%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	1,2	0,3	2,9	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).	2,2	1,5	2,8	3%			
	Cholestérol	mg	/		59	56,9	61,1	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,64	0,54	0,74	5%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	2,12	1,61	2,69	42%	X	X	
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,16	0,16	0,17	15%			
	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.	0,24	0,23	0,27	17%	X		
	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.	0,76	0,64	552	13%			
	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	0,37	0,35	0,4	26%	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.	6,31	5,39	6,98	39%	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.	5,56	4,55	6,39	222%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	70,4	68	72,1	4%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	13,6	12,9	14,1	2%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	305	295	333	15%	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.	26,7	26	27,5	7%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,7	0,51	1	5%			
	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.	0,58	0,54	0,64	6%			
	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.	171	160	182	24%	X		
	Sélénium	µg	55	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. Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogenèse.	17	15	19	31%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		1247	1207	1293	8%			
	AG monoinsaturés	mg			1268	1235	1311				
	AG polyinsaturés	mg			1220	1160	1283				
	Dont oméga 6	mg			132	123	141				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	923	866	973	66%	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.	522	492	552	290%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	165	148	170	138%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Plie						
					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	88	85	90	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		373	362	383	4%			
	Humidité	g	/		77,7	77,2	78,4	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,3	1,1	1,4	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	20	19,1	20,6	29%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,2	0,1	0,3	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).	0,8	0,5	1,2	1%			
	Cholestérol	mg	/		44,5	38,8	59,2	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,68	0,55	0,86	6%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	1,11	<0,5	2,91	22%	X		
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,42	0,29	0,53	38%	X	X	
	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.	0,1	0,05	0,23	7%			
	Vitamine B5 (acide panthotique)	mg	6	Participe au métabolisme énergétique et à la synthèse et au métabolisme d'hormones stéroïdiennes, de la vitamine D et de quelques neurotransmetteurs.	1,29	1,12	1,27	22%	X		
	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.	0,25	0,22	0,27	18%	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.	4,32	3,52	5,43	27%	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.	0,64	0,5	1,1	26%	X			
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	79,5	55,5	106	4%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	126,9	82,7	177	16%	X		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	352	251	418	18%	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.	28,5	25,2	30,1	8%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,21	0,13	0,29	2%			
	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.	0,49	0,43	0,63	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.	174	134	191	25%	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.	191	30	391	127%	X	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	31	25	42	56%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		200	144	263	1%			
	AG monoinsaturés	mg			211	140	325				
	AG polyinsaturés	mg			255	183	409				
	Dont oméga 6	mg			31	23	49				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	219	156	348	16%	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.	91	66	127	51%	X	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	77	52	143	64%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Raie						
					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	88	77	107	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		376	329	453	4%			
	Humidité	g	/		76,8	72,6	79,6	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,3	1	2,1	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	21,4	19	25,6	31%	X	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,3	0,1	0,5	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).	0,2	<0,1	0,4	0%			
	Cholestérol	mg	/		45,5	41,3	47,5	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,31	0,27	0,36	3%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,35	<0,5	0,78	7%			
	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.	0,05	0,04	0,06	4%			
	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.	0,15	0,12	14	3%			
	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	0,19	0,17	0,2	14%			
	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.	3,44	3,08	3,78	22%	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.	1,13	0,97	1,4	45%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	139	125	155	7%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	11,8	8,3	14,2	1%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	279	225	321	14%			
	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.	23,1	21,8	24,8	6%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,23	0,19	0,24	2%			
	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.	0,41	0,38	0,43	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.	136	124	150	19%	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.	24	12	43	16%	X		
	Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	28	24	32	51%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		118	115	122	1%			
	AG monoinsaturés	mg			74	71	77				
	AG polyinsaturés	mg			156	122	175				
	Dont oméga 6	mg			19	17	23				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	135	103	153	10%			
	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.	11	7	14	6%			
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	109	82	125	91%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Rouget Barbet					
					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	157	142	164	6%		
	Valeur calorique	Kj	10300		658	594	687	6%		
	Humidité	g	/		70,6	69,8	72,5	/	/	/
	Cendres	g	/		1,2	1,1	1,3	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18,4	17,4	19	26%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,9	0,3	1,4	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).	8,9	7,3	9,8	11%		
	Cholestérol	mg	/		56,8	53,8	61,8	/	/	/
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.	8,4	7	9,5	1%		
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	1,57	1,29	1,89	13%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	1,12	0,8	1,83	22%	X	
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,06	0,04	0,07	5%		
	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.	0,06	0,05	0,08	4%		
	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.	0,34	0,29	1,244	6%		
	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	0,37	0,33	0,41	26%	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.	4,46	4,04	4,9	28%	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.	4,52	3,5	5,4	181%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	66,3	58	73,5	3%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	22,8	14,9	36	3%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	343	335	356	17%	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.	30,7	28,1	34,1	8%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,49	0,42	0,6	4%		
	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.	0,37	0,3	0,55	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.	218	204	245	31%	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.	12	10	16	8%		
	Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	36	32	39	65%	X	X
Acides gras	AG saturés	mg	16200		2716	1778	3235	17%	X	
	AG monoinsaturés	mg			3540	2303	4217			
	AG polyinsaturés	mg			2487	1639	2867			
	Dont oméga 6	mg			352	203	429			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	2021	1365	2304	144%	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.	993	599	1244	552%	X	X
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	630	504	754	525%	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 ...



Photo : NFM

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Roussette						
					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	96	89	102	4%			
	Valeur calorique	Kj	10300		406	378	434	4%			
	Humidité	g	/		75,2	73,6	76,6	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,1	1	1,2	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	23,3	22	25,1	33%	X	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,2	0,1	0,4	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).	0,2	<0,1	0,3	0%			
	Cholestérol	mg	/		29,8	26,2	34,4	/	/	/	
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.	<2	-	-				
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,22	0,19	0,25	2%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	<0,5	-	-				
	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.	0,08	0,08	0,09	6%			
	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.	0,2	0,18	13	3%			
	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	0,25	0,2	0,33	18%	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.	3,14	2,96	3,62	20%	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.	1,95	1,72	2,3	78%	X	X		
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	125	111	136	6%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	11,7	9	13,5	1%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	258	238	283	13%			
	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.	20,9	20,3	22,1	6%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,37	0,26	0,47	3%			
	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.	0,87	0,73	1	9%			
	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.	147	129	165	21%	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.	26	20	32	17%	X		
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	29	26	33	53%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		113	101	119	1%			
	AG monoinsaturés	mg			86	79	92				
	AG polyinsaturés	mg			135	127	147				
	Dont oméga 6	mg			21	19	23				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	113	106	123	8%			
	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.	12	10	13	7%			
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	86	81	93	72%	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 ...



Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Sole						
					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	77	72	81	3%			
	Valeur calorique	Kj	10300		325	306	344	3%			
	Humidité	g	/		80,1	78,8	81,3	/	/	/	
	Cendres	g	/		1,3	1,2	1,4	/	/	/	
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	18	16,8	19,6	26%	X		
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,3	0,1	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).	0,4	0,3	0,5	1%			
	Cholestérol	mg	/		51,8	49,6	53,5	/	/	/	
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.	5	2	13,5	1%			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,47	0,46	0,5	4%			
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,75	<0,5	2,77	15%			
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,05	<0,04	0,07	5%			
	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.	0,08	0,07	0,1	6%			
	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.	0,24	0,15	25	4%			
	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	0,26	0,23	0,3	19%	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.	3,51	2,98	4,31	22%	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.	1,91	1,35	2,42	76%	X	X	
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	76,3	54,3	96,1	4%			
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	22,5	12,7	38,6	3%			
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	349	307	389	17%	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.	26,9	23,1	29	7%			
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,35	0,31	0,42	3%			
	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.	0,42	0,39	0,46	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.	170	140	208	24%	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.	88	14	177	59%	X	X	
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	23	13	30	42%	X	X		
Acides gras	AG saturés	mg	16200		132	106	168	1%			
	AG monoinsaturés	mg			104	80	150				
	AG polyinsaturés	mg			164	146	178				
	Dont oméga 6	mg			27	24	30				
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	137	119	151	10%			
	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.	19	15	25	11%			
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	81	70	90	68%	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 ...



Photo : NFM

Éléments Nutritionnels		Unité mesure /100g	AJR	Propriétés Nutritionnelles	Tacaud					
					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	80	78	82	3%		
	Valeur calorique	Kj	10300		339	331	350	3%		
	Humidité	g	/		78,9	78,3	79,2	/	/	/
	Cendres	g	/		1,1	1	1,3	/	/	/
	Protides	g	70	Apportent les acides aminés, dont 50% sont essentiels, et participent à la croissance et au renouvellement cellulaire.	19,7	19,3	20,5	28%	X	
	Glucides	g	280	La teneur en glucides des produits de la pêche est infime.	0,3	0,2	0,6	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).	<0,1	-	-			
	Cholestérol	mg	/		46,4	44,5	48,8	/	/	/
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.	<2	-	-			
	Vitamine E (dl-alpha)	mg	12	Joue un rôle antioxydant, participe au fonctionnement du système immunitaire et assure l'intégrité de l'oeil.	0,34	0,25	0,38	3%		
	Vitamine D	µg	5	Participe à la fixation du calcium sur les os.	0,32	<0,5	0,61	6%		
	Vitamine B1 (Thiamine)	mg	1,1	Contribue au métabolisme glucidique et énergétique et au fonctionnement du système cardiaque et du système nerveux.	0,06	0,04	0,08	5%		
	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.	0,08	0,07	0,1	6%		
	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.	0,17	0,13	56	3%		
	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	0,13	0,11	0,15	9%		
	Vitamine B3 ou PP	mg	16	Joue un rôle dans la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux et l'entretien de la peau et des muqueuses.	1,49	1,12	1,87	9%		
	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.	1,47	0,85	1,87	59%	X	X
Minéraux et oligoéléments	Sodium	mg	2000	Maintient l'équilibre acido-basique des cellules.	81,5	68,3	94,9	4%		
	Calcium	mg	800	Composant essentiel des os et des dents, participe au fonctionnement : muscles, neurotransmission, coagulation, métabolisme énergétique et enzymes digestives.	26,7	18,6	37,5	3%		
	Potassium	mg	2000	Participe au fonctionnement des muscles, des neurones et de la pression artérielle.	306	294	324	15%	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.	26,5	23,3	29,1	7%		
	Fer	mg	14	Constituant important de l'hémoglobine du sang, participe au fonctionnement de : métabolisme énergétique, système immunitaire, fonction cognitive et division cellulaire.	0,21	0,14	0,24	2%		
	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.	0,34	0,3	0,41	3%		
	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.	148	133	161	21%	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.	214	114	315	143%	X	X
Sélénium	µg	55	Joue un rôle antioxydant. Participe au fonctionnement du système immunitaire, de la thyroïde et de la spermatogénèse.	35	28	39	64%	X	X	
Acides gras	AG saturés	mg	16200		98	92	104	1%		
	AG monoinsaturés	mg			55	51	62			
	AG polyinsaturés	mg			186	168	205			
	Dont oméga 6	mg			25	23	29			
	Dont oméga 3	mg	1400	Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.	161	144	176	12%		
	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.	43	34	56	24%	X	
	Dont DHA	mg	120	Participe à la réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides.	105	92	116	88%	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 ...