


TAUX D'IODE SUR LES ALGUES SÈCHES ☹️ RÉHYDRATÉES




	Espèce	Nom latin	Taux d'iode mg / 100g sec * = données bord à bord # = données CEVA	Taux d'iode µg / 100g sec	Apport journalier RECOMMANDÉ pour un adulte selon l'ANSES*	Équivalence algues sèches réhydratées ou fraîches CRUE (taux de réhydratation X 8)	Apport journalier RECOMMANDÉ pour une femme enceinte selon l'ANSES**	Équivalence algues sèches réhydratées ou fraîches CRUE (taux de réhydratation X 8)	LIMITE supérieur pour un adulte selon l'ANSES***	Équivalence algues sèches réhydratées ou fraîches CRUE (taux de réhydratation X 8)	VIGILENCES dans l'utilisations
	Laitue de Mer*	Ulva sp.	7 mg	6511 µg	2 g	18 g	3 g	25 g	9 g	74 g	👍
	Dulse*	Palmaria palmata	7 mg	7000 µg	2 g	17 g	3 g	23 g	9 g	69 g	👍
	Nori #	Porphyra sp.	6 mg	5600 µg	3 g	21 g	4 g	29 g	11 g	86 g	👍
	Wakamé*	Undaria pinnatifida	15 mg	14850 µg	1 g	8 g	1 g	11 g	4 g	32 g	👉
	Kombu Royal*	Saccharina latissima	278 mg	278100 µg	0 g	0 g	0 g	1 g	0 g	2 g	🚨
	Spaghetti de Mer #	Himanthalia elongata	9 mg	9000 µg	2 g	13 g	2 g	18 g	7 g	53 g	👍

*150 µg/jour

**200 µg/jour

***600 µg/jour

LE TAUX D'IODE SELON LES UTILISATIONS

	Espèce	Nom latin	Taux d'iode µg / 100g ALGUES RÉHYDRATÉES	Après trempage en eau douce à 45°C pendant 2 minutes (diminution de 55% d'iode)	Apport journalier RECOMMANDÉ pour un adulte selon l'ANSES*	LIMITE supérieur pour un adulte selon l'ANSES***	Après cuisson à ébullition dans eau douce pendant 30 seconde (diminution de 80% d'iode)	Apport journalier RECOMMANDÉ pour un adulte selon l'ANSES*	LIMITE supérieur pour un adulte selon l'ANSES***	VIGILENCES dans l'utilisations
	Laitue de Mer	Ulva sp.	651 µg	293 µg	51 g	92 g	130 µg	115 g	461 g	👍
	Dulse	Palmaria palmata	700 µg	315 µg	48 g	86 g	140 µg	107 g	429 g	👍
	Nori	Porphyra sp.	560 µg	252 µg	60 g	107 g	112 µg	134 g	536 g	👍
	Wakamé	Undaria pinnatifida	1485 µg	668 µg	22 g	40 g	297 µg	51 g	202 g	👍
	Kombu Royal	Saccharina latissima	27810 µg	12515 µg	1 g	2 g	5562 µg	3 g	11 g	🚨
	Spaghetti de Mer	Himanthalia elongata	900 µg	405 µg	37 g	67 g	180 µg	83 g	333 g	👍

*150 µg/jour

***600 µg/jour

TAUX D'IODE SUR LES ALGUES FRAÎCHES SALÉES DESSALÉES ☺ Tartares d'algues Bord à bord

	Espèce	Nom latin	Taux d'iode µg / 100g ALGUES FRAÎCHES ❄️	Après salaison/dessalaison (les algues dans nos tartares par ex).	Apport journalier RECOMMANDÉ pour un adulte selon l'ANSES*	Quantité de tartare d'algues Classique (selon AJR de l'ANSES*)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon limite supérieur de l'ANSES***)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon AJR de l'ANSES*)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon limite supérieur de l'ANSES***)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon AJR de l'ANSES*)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon limite supérieur de l'ANSES***)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon AJR de l'ANSES*)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon limite supérieur de l'ANSES***)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon AJR de l'ANSES*)	Quantité de tartare d'algues Classique (selon limite supérieur de l'ANSES***)
	Laitue de Mer	Ulva sp.	814 µg	407 µg	37 g										
	Dulse	Palmaria palmata	875 µg	438 µg	34 g										
	Nori	Porphyra sp.	700 µg	350 µg	43 g										
	Wakamé	Undaria pinnatifida	1856 µg	928 µg	16 g										
	Kombu Royal	Saccharina latissima	34763 µg	17381 µg	1 g										
	Spaghetti de Mer	Himanthalia elongata	1125 µg	563 µg	27 g										

*150 µg/jour ***600 µg/jour

TAUX D'IODE DANS LES ALIMENTS

	Espèce	Taux d'iode $\mu\text{g} / 100\text{g}$ (source Ciqual)	Apport journalier RECOMMANDÉ pour un adulte selon l'ANSES*	LIMITE supérieur pour un adulte selon l'ANSES***
	Les huîtres creuses cruës	101 μg	149 g	594 g
	Maquereau cuit	46 μg	328 g	1310 g
	Maquereau cru	87 μg	172 g	688 g
	Saumon cuit vapeur	17 μg	882 g	3529 g
	Lait entier UHT	20 μg	750 g	3000 g
	Yaourt	17 μg	882 g	3529 g
	Gruyère	14 μg	1071 g	4286 g
	Sel marin iodé	1860 μg	8 g	32 g

*150 $\mu\text{g}/\text{jour}$

***600 $\mu\text{g}/\text{jour}$