

LES FRUITS DE MER

MOLLUSQUES CUITS

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	AGPI (g)	W3 (g)	W6 (g)	Cholestérol (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Iode (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Calamar	149	32,5	0,6	1,4	0,24	0,16	0,3	0,14	0,02	224	170	637	5,7	3,46	122	2,2	5,4
Poulpe	156	30	4,4	2	0,45	0,2	0,5	0,3	0,01	96	279	630	9,5	3,3	20	3,8	36
Seiche	158	32	1,6	1,4	0,24	0,16	0,27	0,21	0,02	224	580	637	11	3,5	21	8,3	5,4

CRUSTACÉS CUITS

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	AGPI (g)	W3 (g)	W6 (g)	Cholestérol (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Iode (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Écrevisse	73,5	16	0,5	0,7	0,17	0,16	0,23	0,11	0,1	116	150	140	0,6	1,5	<20	0,4	487
Crevettes grises	90	18,3	1,4	1,2	0,3	0,28	0,49	0,41	0,04	164	280	97	0,8	2,4	260	0,5	12,6
Langoustine	91	21	X	1	0,15	0,16	0,2	0,15	traces	149	208	283	1,28	1,7	394	X	3,3
Homard	91	19	0,1	1,3	0,2	0,3	0,5	0,2	0,04	128	212	208	0,6	3	120	1,6	1,6
Langouste	106	22	1,3	1,5	0,25	0,35	0,75	0,4	0,2	80	229	208	1,37	7,2	65	5	4
Araignée	115	18,3	X	3,8	1,4	1,1	1,2	0,8	0,2	115	250	260	2	6	80	1,4	9,13
Crevettes Rose	119	22,8	1,5	1,3	0,2	0,26	0,35	0,27	0,01	206	171	318	0,2	1,3	14	2	1,7
Crabe	124	19,5	4,5	4,2	0,5	1,2	1,4	1	0,1	73	302	248	1,6	4,4	100	2,1	6,7

COQUILLAGES CUITS

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	AGPI (g)	W3 (g)	W6 (g)	Cholestérol (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Iode (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Huître	67,2	8	4	1,9	0,34	0,23	0,35	0,23	0,03	20,3	94,6	175	2,2	22,5	101	2	28
Pétoncle	88	17,5	3	1,4	0,4	0,06	0,4	0,25	0,05	53	338	476	3	3,1	189	5,5	1,3
Bulot	97,7	20,7	2,7	0,5	0,07	0,04	0,16	0,08	traces	127	108	173	65	1,6	114	1,5	4,6
Palourdes	99	16	5,3	1,5	0,15	0,13	0,42	0,38	0,11	60	231	432	9,7	2	80	2	39,5
Moule	108	17,2	1,16	2	0,37	0,3	0,7	0,5	0,09	52	179	166	4	3	106	1,16	17,6
Bigorneau	108	16,3	X	3,5	0,26	2,1	0,9	0,3	0,6	106	<0,3	<0,3	traces	<0,05	570	1,3	61
St Jacques	110	20	3,2	1,7	0,3	0,12	0,68	0,26	0,09	44	357	348	1,4	3	20	1	8,4

Diétôdélices