

LES POISSONS

POISSONS FRAIS CUIITS

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (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 D (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Panga	79	17,5	1	0,5	0,3	0,07	<0,01	<0,01	40,8	130	200	0,09	0,3	<20	<0,25	1,5	0,9
Aiglefin	89	21	0,6	0,1	0,1	0,21	0,13	0,03	38	200	370	0,1	0,5	260	traces	4,1	2
Limande	90	17,4	2,2	0,12	0,2	0,3	0,24	0,03	73	250	280	0,6	0,5	45,5	X	3,8	1
Sole	95	20,3	1,5	0,2	0,2	0,2	0,17	0,01	71	128	175	0,72	0,4	14,5	X	2,4	1
Raie	96	23	0,5	0,09	0,09	0,2	0,11	traces	X	220	320	0,6	0,6	22,5	X	2,5	8
Haddock	97	22,6	0,75	0,13	0,1	0,22	0,22	0,01	77	251	415	1,4	0,5	255	0,8	5	1,5
Lotte	98	23	0,7	0,2	0,1	0,2	0,18	0,02	26	368	472	0,46	0,64	41	traces	3	1
Merlan	98	23	0,7	0,13	0,3	0,2	0,18	0,01	55	190	400	0,1	0,4	75	X	2	X
Colin	100	24,5	<0,5	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	70	230	388	0,2	0,5	150	0,7	1	1
Brochet	100	23	0,8	0,15	0,21	0,27	0,19	0,12	50	282	331	0,7	0,8	12	2,7	3	2,15
Cabillaud	106	24,5	0,1	0,16	0,08	0,33	0,27	0,08	46,5	240	360	0,1	0,5	110	X	1,5	2
Truite	117	20	4,1	0,9	1,4	1,46	0,85	0,4	70	270	450	0,3	0,56	8	6,4	11	4
Turbot	118	21,3	3,6	0,9	0,8	0,7	0,7	traces	62	213	323	0,5	0,3	30	X	2,5	2,5
Thon	136	30	2	0,9	0,23	0,52	0,47	0,05	43,5	273	445	1,8	0,4	150	1,8	16	2,6
Bar	147	22	6,5	1,2	2,3	2,1	0,5	0,6	63,3	183	410	0,3	0,4	14	4	3,5	3,7
Daurade	148	23,6	6	1,3	2,4	1,8	0,76	0,75	72,4	230	420	0,2	0,48	<20	6	6,4	2,3
Truite fumée	180	23,4	9,2	1,7	3	2,3	1,2	0,6	48	227	412	0,4	0,4	40	5,2	7,1	3,2
Hareng	173	16,5	11,7	2,7	1,6	5,1	4,2	0,19	50	155	226	1	0,6	40	22	3,5	12
Saumon fumé	178	22	10	2	4	3	1,68	0,76	72	214	551	0,16	0,24	40	5,4	10	3,3
Saumon	192	23	11,5	2,4	4,7	3,3	1,9	0,45	36,3	270	390	0,4	0,4	17	8,7	7	3
Sardine	194	25,1	10,4	3	2,9	3,5	3	0,2		320	400	1,7	1,4	32	12,3	6,9	12
Anguille	213	22	13,8	3,15	7,8	1,5	0,45	0,37	161	277	349	0,65	2	8	76	4,5	3
Maquereau	228	21,5	15,8	4,4	5,4	4,1	2,3	0,27	81,8	207	401	1,6	0,95	46	7,7	6,8	19
Saumonette	256	25,4	17,2	4,1	6,7	4,36	2	0,02	60,1	147	258	0,37	0,6	25	<0,5	3	2

POISSONS EN CONSERVE

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (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 D (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Thon au naturel	111	27	0,4	0,08	0,07	0,12	0,1	0,01	50	155	207	0,8	0,45	16	5	14	2,5
Crabe au naturel	111	14,8	1,8	0,2	0,27	0,5	0,4	0,04	78	220	110	3,5	12	60	X	1,7	13,5
Anchois au naturel	182	26,4	8,5	3	3,5	1,4	1	0,35	75,5	231	355	3,2	3	30	1,7	4	21
Maquereau au naturel	189	21,5	11,5	2,7	4,3	3,11	2,5	0,26	79,5	261	225	1,6	1,3	22	5	6,3	7,3
Sardine au naturel	207	24,5	12	2,6	4,3	3,4	1,8	0,9	59	306	368	2	1,9	80	7,6	7	13,5

Les autres conserves sont indiquées dans les poissons transformés.