

## LES 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
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	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	50	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

## LES FRUITS DE MER :

### MOLLUSQUES CUIITS

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 CUIITS

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