

LES PRODUITS DE LA MER TRANSFORMÉS

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)
Soupe de poisson	43	6,4	21,1	11,2	2,9	5	2,7	0,08	1	28	67	160	1	0,6	1	1,4	0,2
Œuf de lompe	111	10,4	1	7,2	1,9	1,4	3,5	3,2	0,13	253	83	68,4	0,4	0,8	60	<0,15	5,5
Brandade de Morue	117	6,3	8,5	6,1	3,6	1,7	0,4	0,1	0,36	31	90	190	<1	<1	20	0,32	0,36
Surimi	125	13,9	0,3	20,7	4,2	9,3	6	2	3,7	42,7	130	200	0,5	0,4	<20	5,5	3,5
Surimi fromage	149	6,6	9,2	9,3	3,8	3,5	1,2	0,4	0,8	28,3	36	49	X	0,2	<20	0,1	0,5
Terrine de poisson	171	11	5,5	11,4	4	4	2,8	1,35	1,5	37,3	66	210	0,4	0,4	25	1,6	1,05
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
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
Poisson pané	193	12	13,4	10	2,1	3,3	4	0,73	2,14	36	164	286	0,4	0,4	5	1,6	2
Carpaccio mariné	194	19,8	0,2	12,7	2,4	6,7	2,9	1	0,5	51,9	173	279	0,64	0,5	37	6,2	4,3
Nem crevette	216	6,4	21,1	11,2	2,9	5	2,7	0,09	1	28	67	160	0,9	0,6	1	1,4	0,2
Beignet crevette	222	6,5	26	10	0,5	7	0,7	0,11	1	450	313	102	1	0,5	22	2	2,3
Carrelet panné	242	13,4	9	16,8	2	3,4	10,7	0,4	0,01	60	132	234	0,5	0,75	14	0,8	X
Rillettes de poisson	243	13,9	0,3	20,7	4,2	9,3	6	2	3,7	42,7	130	200	0,5	0,4	<20	5,5	3,5

Calamar à la Romaine	252	8,6	21,2	14,4	1,7	3,4	4,7	0,7	4	90	236	88,8	<1	<1	18,8	0,6	1,2
Nuggets Croquettes	255	13,2	18,4	13,7	1,7	4,6	5,1	0,9	4,6	49	130	159	0,7	0,4	49	1,2	1,5
Accra de Morues	275	12,5	15	17,6	2,3	9,4	5	0,14	4,7	69	110	216	1,1	0,8	20	1,1	0,4
Escargots + beurre	277	12,9	2,2	23,7	14,8	5,6	0,85	0,14	0,47	225	150	89	2,5	1,2	<20	0,2	0,3
Tarama	534	6,7	3,1	54,8	4,6	32,1	16,2	5	10	65,2	79	81	34	0,7	10	0,6	2,7

POISSONS EN CONSERVE

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 D (µg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Thon naturel	111	27	X	0,4	0,08	0,07	0,12	0,1	0,01	50	155	207	0,8	0,45	16	5	14	2,5
Thon tomate	130	14,6	4,3	5,9	0,8	1,26	2,5	0,01	2,4	50	250	1089	2,1	0,4	29	5	16	2,5
Thon huile tournesol	206	23,3	0,7	12,2	1,3	3,7	6,5	0,12	6,4	41,4	180	220	0,7	0,65	<20	0,8	11	3
Crabe	111	14,8	8,7	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 naturel	182	26,4	0	8,5	3	3,5	1,4	1	0,35	75,5	231	355	3,2	3	30	1,7	4	21
Anchois huile	182	26,4	0,2	8,4	3	3,5	1,4	1	0,35	75,5	231	355	3,2	2,9	30	1,7	4	21
Maquereau naturel	189	21,5	X	11,5	2,7	4,3	3,11	2,5	0,26	75	261	225	1,6	1,3	22	5	6,3	7,3
Maquereau au vin blanc	207	17,8	2,2	14	2,96	5,9	4,8	1,65	0,3	56,4	123	165	0,8	1	14,4	5,4	4,4	9,1
Maquereau moutarde	217	20,8	1,09	14,2	3,9	2,5	7	4,8	0,9	71,5	127	180	1,3	0,4	20	7,3	5,1	8,2
Maquereau tomate	227	17,7	2	16,3	3	6,3	4,5	2,6	1,3	75	135	326	1,1	1	63	2,4	4,5	7,5
Sardine naturel	207	24,5	X	12	2,6	4,3	3,4	1,8	0,9	59	306	368	2	1,9	80	7,6	7	13,5
Sardine Tomate	193	20	1,3	11,6	3	3,6	4,2	2,7	1,2	80,8	352	376	2,6	1,8	45,1	12,5	7,4	10
Sardine huile olive	202	24,3	1	11,2	3	3,8	3,6	3	0,3	47,6	530	357	3,3	2,2	15	11	7,1	13,7