

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 |