

## LES 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         |