

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