



[< retour](#)

Poissonnerie

Filet de grenadier

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

Le grenadier est un poisson qui vit dans les profondeurs de la mer, il ne peut donc pas être atteint par la pollution ce qui en fait un aliment très sain.

COMMENT CHOISIR ?

En filets, le grenadier est ferme sous les doigts, d'une belle couleur blanche et nacrée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Après l'achat, le poisson doit être aussitôt placé au réfrigérateur. Il est aussi possible de le congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

protéines

glucide

lipide

magnesium

68
kcal

calcium

1,60
mg

cuivre

0,10
mg

vitamin
B1

0,04
mg

15,40
g

sodium

94,00
mg

zinc

0,22
mg

0,40
g

acides
gras
saturés

117,00
g

fer

0,12
mg

0,50
g

cholestérol

37,10
mg

manganèse

0,10
mg

22,10
mg

phosphore

103,00
mg

vitamin A

5,10
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15529>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15529>