



< retour

Poissonnerie

Tarama



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Cabillaud

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

544
kcal

protéines

6,92
g

glucide

10,00
g

lipide

52,90
g

magnesium

7,40
mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
18,60 mg	582,00 mg	3,60 g	65,20 mg	79,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,10 mg	1,20 mg	1,00 mg	0,10 mg	5,00 µg
vitamin B1				
0,10 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Oeufs "mimosa" multicolores [3]

[En savoir plus](#) [3]

Ravioles de saint-jacques au beurre de tarama [4]

[En savoir plus](#) [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16143>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16143>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-mimosa-multicolores>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ravioles-de-saint-jacques-au-beurre-de-tarama>