



[< retour](#)

Poissonnerie

Autre poisson



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : Poissons

Poids moyen : 150g

Poissons de rivière : Cela regroupe l'ablette, l'anguille, le brochet, la carpe, l'esturgeon d'Europe, le gardon, l'ombre chevalier, la perche, le saumon de fontaine, la perche....

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
154 kcal	18,70 g	3,96 g	7,01 g	27,60 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
27,70 mg	306,00 mg	1,34 g	46,00 mg	189,00 mg
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,20 g	0,06 mg	0,56 mg	0,53 mg	0,05 mg
vitamin A				
9,67 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/16153>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16153>