



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de sérieole

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 150g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

146

kcal

protéines

23,14

g

lipide

5,24

g

magnesium

30,00

mg

calcium

23,00

mg

sodium

39,00

mg

acides
gras
saturés

1,28

g

cholestérol

55,00

mg

phosphore

157,00

mg

cuivre

0,05

mg

zinc

0,52

mg

fer

0,49

mg

manganèse

0,02

mg

vitamin A

29,00

µg

vitamin
B1

0,14

mg

vitamin
B2

0,04
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Buri no teriyaki - sérieole sauce teriaki [3]

[En savoir plus](#) [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16220>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16220>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/buri-no-teriyaki-seriole-sauce-teriaki>