



< retour

Poissonnerie

Ormeau(x)

IMPRIMER [1]

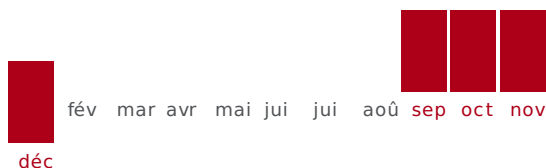
TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres mollusques

Poids moyen : 160g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

189

kcal

protéines

19,63

g

glucide

11,05

g

lipide

6,78

g

magnesium

56,00

mg

calcium

37,00

mg

sodium

591,00

mg

acides
gras
saturés

1,65

g

cholestérol

94,00

mg

phosphore

217,00

mg

cuivre

0,23

mg

zinc

0,95

mg

fer

3,80

mg

manganèse

0,07

mg

vitamin A

2,00

µg

vitamin
B1

0,22
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Ormeau du trégor poêlé ail, persil et son corail mi-cuit [3]

[En savoir plus](#) [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16222>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16222>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/ormeau-du-tregor-poele-ail-persil-et-son-corail-mi-cuit>