



[< retour](#)

Poissonnerie
Tanche



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 : Autres poissons d'eau douce

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

77
kcal

protéines

17,70
g

lipide

0,74
g

magnesium

51,00
mg

calcium

63,00
mg

sodium

33,00
mg

cholestérol

65,00
mg

phosphore

215,00
mg

civre

0,11
mg

zinc

1,10
mg

fer

0,85
mg

manganèse

0,10
mg

vitamin A

1,00
µg

vitamin
B1

0,08
mg

vitamin
B2

0,18
mg

vitamin
B3

4,00
mg

[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/16240>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16240>