



[< retour](#)

Poissonnerie

Féra(s)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

[À PROPOS DE](#)

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau douce

Poids moyen : 1000g

Le Féra, aussi appelé Corégone, fait partie de la famille des Salmonidés. Il vit en eau douce, dans les lacs. En France, on le trouve presque exclusivement dans la région Rhône Alpes dans les lacs du Jura.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

114
kcal

protéines

19,00
g

lipide

3,80
g

magnesium

28,50
mg

calcium

31,00
mg

sodium

44,50
mg

acides
gras
saturés

0,80
g

cholestérol

60,00
mg

phosphore

238,50
mg

cuivre

0,04
mg

zinc

fer

manganèse

vitamin A

vitamin
B1

0,53
mg

0,45
mg

0,02
mg

10,00
µg

0,14
mg

vitamin
B2

0,11
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/16300>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16300>