< retour

Poissonnerie

Féra(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- 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 Rhônes Alpes dans les lacs du Jura.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
114 kcal	19,00 g	3,80 g	28,50 mg	31,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
44,50 mg	0,80 g	60,00 mg	238,50 mg	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