



< retour

Alimentation bio et produits du monde

Nem(s)



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 : Porc

Poids moyen : 75g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

234
kcal

protéines

8,42
g

glucide

19,10
g

lipide

13,00
g

magnesium

15,70
mg

calcium



sodium



acides
gras
saturés



cholestérol



phosphore



fibre



cuivre



zinc



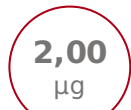
fer



manganèse



vitamin A



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Bentô mister poulpe [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16453>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16453>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bento-mister-poulpe>