



< retour

Poissonnerie

Espadon



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 : Poissons d'eau de mer

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

121
kcal

protéines

19,80
g

lipide

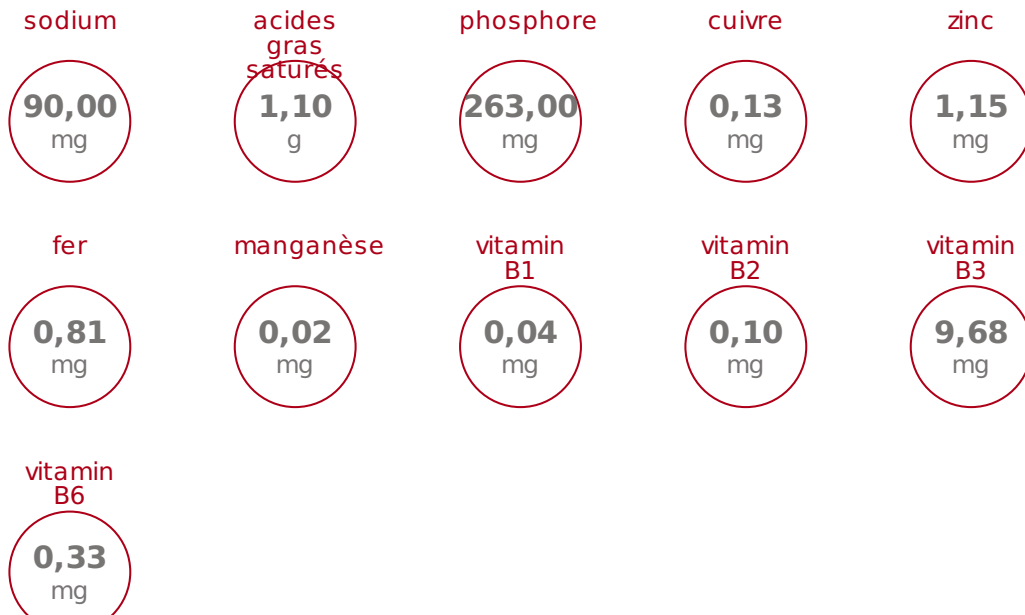
4,01
g

magnesium

27,00
mg

calcium

4,00
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Espadon, julienne de fruits exotiques et girolles [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16549>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16549>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/espadon-julienne-de-fruits-exotiques-et-girolles>