



[< retour](#)

*Poissonnerie*

# Filet(s) de panga



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

**65**  
kcal

protéines

**13,50**  
g

lipide

**1,30**  
g

magnesium

**17,60**  
mg

sodium

**274,00**  
mg

\* Source de données : AFSSA

acides gras saturés	cholestérol	phosphore	zinc	fer
<b>0,47</b> g	<b>29,80</b> mg	<b>107,00</b> mg	<b>0,24</b> mg	<b>0,21</b> mg
vitamin B3	vitamin B5	vitamin B6	vitamin B9	vitamin B12
<b>1,35</b> mg	<b>1,96</b> mg	<b>0,10</b> mg	<b>10,00</b> µg	<b>0,30</b> µg

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16843>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16843>