

## Rainbow trout nutritional facts



### Oven-cooked rainbow trout Contents for 100 g

- Energy : 137 kcal = 567 kJ
- Water : 70,7 g
- Proteins : 23 g
- Fibres : 5 g
- Lipids : 5 g



- Saturated fatty acids : 1 g
- Monounsaturated fatty acids : 1.6 g
- Polyunsaturated fatty acids : 1.7 g
- Cholesterol : 70 mg

- Sodium : 82 mg
- Magnesium : 35 mg
- Phosphorus : 170 mg
- Potassium : 457 mg
- Calcium : 70 mg
- Iron : 0.8 mg

- Retinol : 0.8 µg
- Beta-carotene : traces
- Vitamine F : 10 µg
- Vitamine E : 0.7 mg
- Thiamin : 0.1 mg
- Riboflavin : 0.14 mg
- Niacin : 4.8 mg
- Pantothenic acid : 1.3 mg
- Vitamin B6 : 1.3 mg
- Vitamin B12 : 5.2 µg
- Folates : 8 µg.

