

Données nutritionnelles concernant la truite Arc-en-ciel



Truite arc-en-ciel cuite au four Teneur pour 100g

- Energie : 137 kcal = 567 kJ
- Eau : 70,7g
- Protéines : 23 g
- Fibres : 5 g
- Lipides : 5 g



- Acides gras saturés : 1 g
- AG mono insaturés : 1,6 g
- AG poly insaturés : 1,7 g
- Cholestérol : 70 mg

- Sodium : 82 mg
- Magnésium : 35 mg
- Phosphore : 170 mg
- Potassium : 457 mg
- Calcium : 70 mg
- Fer : 0.8 mg

- Rétinol : 0.8 µg
- Equ.β-carotène : traces
- Vitamine F : 10 µg
- Vitamine E : 0.7 mg
- Thiamine : 0.1 mg
- Riboflavine : 0.14 mg
- Niacine : 4.8 mg
- Acide pantothénique : 1.3 mg
- Vitamine B6 : 1.3 mg
- Vitamine B12 : 5.2 µg
- Folates : 8 µg.

