

BRANZINO / SEA BASS

Valori Nutrizionali Valori per 100g Nutritional Value Serving Size: 100g

Valori energetici / Amount

Calorie / Calories (kcal) 179	Calorie dai Grassi / Calories from Fat (kcal) 99
(Kjoules) 749.44	(Kjoules) 414.49
	per 100g

Grassi Totali / Total Fat	11g
Di Cui Saturi / Saturated Fat	1.68g
Di Cui Polinsaturi / Polyunsaturated Fat	4.95g
Di Cui LC omega-3 / of which LC omega-3	
- EPA	0.39g
- DHA	0.48g
Colesterolo / Cholesterol	49.7mg
Sodio / Sodium	45mg
Carboidrati totali / Total Carbohydrate	0g
Proteine / Protein	20g

Il pesce fornisce quantità trascurabili di acidi grassi insaturi, fibre alimentari e zuccheri. / Fish provide negligible amounts of trans fat, dietary fiber, and sugars.