

# Ficha Nutricional CORVINA



## Nutrientes

### Valor energético (kcal/100 g)

Energía 115 kcal

### Ácidos grasos (g/100 g)

Grasas	4,00 g
Saturados	1,01 g
Monoinsaturados	1,80 g
Poliinsaturados	1,16 g
Trans insaturados	0,01 g
Omega 3	0,50 g
Omega 6	0,66 g
Omega 9	1,64 g

### Proteínas (g/100 g)

Proteínas 19,55 g

### Aminoácidos (g/100 g)

Histidina	0,44 g
Isoleucina	0,83 g
Leucina	1,38 g
Lisina	1,63 g
Metionina + Cisteína	0,74 g
Fenilalanina + Tirosina	1,35 g
Treonina	0,81 g
Triptófano	0,21 g
Valina	0,84 g

### Vitaminas (mg/100 g)

Vitamina B3	4,27 mg
Vitamina B12 (µg/100 g)	6,69 µg
Vitamina A (µg/100 g)	<20 µg
Vitamina E	2,89 mg

### Minerales (mg/100 g)

Fósforo	242,10 mg
Potasio	443,20 mg
Hierro	0,28 mg
Selenio	0,02 mg
Cinc	0,68 mg
Calcio	24,75 mg
Magnesio	32,30 mg
Sodio (g/100 g)	0,07 g
Sal (g NaCl/100 g)	0,16 g