

Ficha Nutricional DORADA



Nutrientes

Valor energético (kcal/100 g)

Energía 133 kcal

Ácidos grasos (g/100 g)

Grasas	7,10 g
Saturados	1,64 g
Monoinsaturados	3,30 g
Poliinsaturados	2,02 g
Trans insaturados	0,02 g
Omega 3	0,85 g
Omega 6	1,17 g
Omega 9	2,90 g

Proteínas (g/100 g)

Proteínas 21,20 g

Aminoácidos (g/100 g)

Histidina	0,65 g
Isoleucina	0,99 g
Leucina	1,63 g
Lisina	1,95 g
Metionina + Cisteína	0,86 g
Fenilalanina + Tirosina	1,57 g
Treonina	0,96 g
Triptófano	0,26 g
Valina	1,03 g

Vitaminas (mg/100 g)

Vitamina B3	11,63 mg
Vitamina B12 (µg/100 g)	7,31 µg
Vitamina A (µg/100 g)	<20 µg
Vitamina E	0,90 mg

Minerales (mg/100 g)

Fósforo	315,83 mg
Potasio	522,53 mg
Hierro	0,29 mg
Selenio	0,06 mg
Cinc	0,46 mg
Calcio	21,43 mg
Magnesio	37,10 mg
Sodio (g/100g)	0,03 g
Sal (g NaCl/100g)	0,09 g