

Ficha Nutricional

LUBINA



Nutrientes

Valor energético (kcal/100 g)

Energía 148 kcal

Ácidos grasos (g/100 g)

Grasas 7,90 g
Saturados 1,72 g
Monoinsaturados 3,72 g
Poliinsaturados 2,35 g
Trans insaturados 0,02 g
Omega 3 1,21 g
Omega 6 1,84 g
Omega 9 3,52 g

Proteínas (g/100 g)

Proteínas 20,73 g

Aminoácidos (g/100 g)

Histidina 0,55 g
Isoleucina 0,95 g
Leucina 1,54 g
Lisina 1,85 g
Metionina + Cisteína 0,81 g
Fenilalanina + Tirosina 1,53 g
Treonina 0,89 g
Triptófano 0,23 g
Valina 0,97 g

Vitaminas (mg/100 g)

Vitamina B3 8,25 mg
Vitamina B12 (µg/100 g) 5,72 µg
Vitamina A (µg/100 g) <0,20 µg
Vitamina E 0,94 mg

Minerales (mg/100 g)

Fósforo 271,53 mg
Potasio 466,20 mg
Hierro 0,31 mg
Selenio 0,02 mg
Cinc 0,50 mg
Calcio 34,57 mg
Magnesio 35,13 mg
Sodio (g/100 g) 0,04 g
Sal (g NaCl/100 g) 0,11 g