

# 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    |

