

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

