

## **BOGAVANTE CANADA:**

Nutriente	Cantidad aprox.
Energía	90 kcal
Proteínas	19 g
Grasas totales	1 g
└ Grasas saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	0 g
Azúcares	0 g
Colesterol	70 mg
Sodio	180 mg
Calcio	60 mg
Hierro	0,8 mg
Zinc	3 mg
Vitamina B12	3-4 µg

*Valores aproximados que pueden variar según origen y preparación.*

## **CIGALAS DE BAHIA ;**

Nutriente	Cantidad aprox.
Energía	85 kcal
Proteínas	18-19 g
Grasas totales	0,8 g
└ Grasas saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	0 g
Azúcares	0 g
Colesterol	120 mg
Sodio	150 mg
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Zinc	2 mg
Vitamina B12	3-5 µg

*Valores aproximados que pueden variar según origen y preparación.*

## QUISQUILLA DE ARRASTRE:

Nutriente	Cantidad aprox.
-----------	-----------------

Energía	80
---------	----

## BOQUERON FRESCO

Nutriente	Cantidad aprox.
-----------	-----------------

Energía	130 kca
---------	---------

Proteínas	20 g
-----------	------

Grasas totales	5-6 g
----------------	-------

└ Grasas saturadas	1,3 g
--------------------	-------

Hidratos de carbono 0 g

Azúcares 0 g

Colesterol 70 mg

Sodio 100 mg

Calcio 80 mg

Hierro 2,5 mg

Omega-3 1-1,5 g

Vitamina B12 8-9 µg

*Valores aproximados que pueden variar según origen y preparación.*

## **BERBERECHO;:**

Nutriente	Cantidad aprox.
Energía	80 kcal
Proteínas	16 g
Grasas totales	1 g
└ Grasas saturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	2-3 g
Azúcares	0 g
Colesterol	40 mg
Sodio	200 mg
Calcio	50 mg
Hierro	14 mg
Zinc	1,5 mg
Vitamina B12	20 µg

## GALLINETA DE BAHIA:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
Energía	95 kcal
Proteínas	19 g
Grasas totales	2 g
└ Grasas saturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	0 g
Azúcares	0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	90 mg
Calcio	30 mg
Hierro	0,8 mg
Omega-3	0,5 g
Vitamina B12	2-3 µg

**PELUDA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>90 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>55 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>85 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,7 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2 µg</b>

**SALMONETE:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>115 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>4 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,8 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>3 µg</b>

**SARDINA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>200 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20-21 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>12-13 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>50 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>2 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>2-3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>8-9 µg</b>

## **CHIRLA ;:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>75 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>15-16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>2 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>220 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>12 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>15 µg</b>

## **ALMEJA JAPONICA GALLEGA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>80 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>200 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>14 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>2 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

## LUBINA SALVAJE:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>97 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,4-0,6 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **DORADA SALVAJE.**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>110 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>3 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,8 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>35 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,6-0,8 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **RAPE BAHIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

**BACALADILLA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>80 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>17-18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>0,8 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Iron</b>	<b>0,6 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## MORRALLA BAHIA:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>95 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2-3 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>55 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>85 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>40 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,5-0,8 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## LENGUADO CULTIVO:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>17-18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,7 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3-0,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## **CABALLA BAHIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>190 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>12-13 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>2-3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>7-8 µg</b>

## MEJILLON GALLEGO;:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>280 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>6 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

**SEPIA BAHIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>80 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16-17 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>1 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>120 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## **CALAMAR BAHIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>80 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16-17 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>1 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>120 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## **RODABALLO CULTIVO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>90 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16-18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>2-3 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>230 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>110 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,7 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## **CORVINA SALVAJE;;**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>95 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5-2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3-0,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **TELLINA HUELVA Y BULGARA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>70 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>14-15 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>2-3 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>35 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>200 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>10-12 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>15-18 µg</b>

## **SALMON NORUEGO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>200 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20-21 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>13-14 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>50 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>2-2,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>3-4 µg</b>

## **BACALAO SKREI.**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>0,7 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,1 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,2-0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1-2 µg</b>

## **VENTRESCA DE ATUN ROJO DE CRIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>250 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>22-23 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>18-20 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>4-5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>15 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>8-10 µg</b>

## **ATUN ROJO DE CRIA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>150 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>23-24 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>5-6 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>45 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>10 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>1-1,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>8-9 µg</b>

## **ATUN ROJO SALVAJE;**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>140 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>23-24 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>4-5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>40 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>10 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>1-1,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>7-9 µg</b>

## **GALLO SAN PEDRO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>90 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>55 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3-0,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## DORADA CULTIVO NACIONAL- IMPORTACION:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>120 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>4-5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>85 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,8-1 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## LUBINA CULTIVO NACIONAL / IMPORTACION:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>110 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>3-4 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>65 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,6-0,8 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## LENGUADO SALVAJE:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>17-18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1-1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,7 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3-0,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1,5-2 µg</b>

## **RODABALLO SALVAJE.**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>95 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18-19 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2-3 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,6 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,5-0,7 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **SALMON LABEL ROUGE**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>190 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20-21 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>12-13 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>3 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>50 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>2-2,5 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>3-4 µg</b>

## **OSTRAS TODAS:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>70 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>9-10 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>4-5 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>6 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>20-30 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>15-20 µg</b>

## **VOLANDEIRAS:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>75 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>250 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1-2 µg</b>

**PERCEBE GALLEGO/ ASTURIANO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>75 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>250 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1-2 µg</b>

## MERO SALVAJE:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>100 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>65 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>25 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,4-0,6 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **CORVINA CULTIVO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>100 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2-3 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,6 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>65 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,9 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,4-0,6 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **NAVAJA GALLEGA.:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>75 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>2-3 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>250 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>60 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>10 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>2 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>15 µg</b>

**CLOCHINA:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>300 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>35 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>6 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

## **ALMEJA FINA CARRIL:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,5 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3-4 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>40 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>300 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>35 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>6 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>1,5 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

## **ALMEJAS JAPONICAS TODAS;**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>80 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>3 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>200 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>14 mg</b>
<b>Zinc</b>	<b>2 mg</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

**DORADA ESTERO:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>115 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>3-4 g</b>

## LUBINA ESTERO.

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>105 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>19-20 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>2-3 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,6 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>60 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,5-0,7 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## MERLUZA

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>85 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>17-18 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>30 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>0,8 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,2-0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>1-2 µg</b>

**EMPERADOR:**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>120 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>20-21 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>4-5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>1,2 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>70 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>20 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>1 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,5-0,8 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>2-3 µg</b>

## **PATA PULPO COCIDA**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aprox.</b>
<b>Energía</b>	<b>90 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>15-16 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1,5 g</b>
<b>└ Grasas saturadas</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>2 g</b>
<b>Azúcares</b>	<b>0 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>300 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>50 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>5 mg</b>
<b>Omega-3</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Vitamina B12</b>	<b>20 µg</b>

