

## VALORES POR 100 G DE PARTE EDÍVEL

Peixes	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Ácidos gordos poliinsaturados (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina B12 (µg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (µg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
 Abrótea	70	81,5	17,2	0,1	0,0	1	0,4	0,4	358	11	229	0,2	0,5
 Atúm	140	68,7	24,1	4,9	0,8	11	4,2	2,4	355	4	257	2,2	1,5
 Bacalhau (seco, salgado e demolido)	80	76,2	19,0	0,4	0,1	4	4,5	1,0	36	33	116	0,2	0,8
 Cação	82	79,0	20,0	0,2	0,1	3	0,4	3,3	294	14	186	0,1	0,3
 Carapau	105	75,6	19,7	2,9	0,9	15	4,1	5,7	403	69	263	1,2	1,2
 Cavala	202	64,3	20,3	13,4	4,7	28	2,4	14,0	360	39	282	1,1	2,2
 Corvina	94	76,7	20,4	1,4	0,2	1	16,0	0,3	430	13	233	0,3	0,5
 Dourada	167	68,9	19,7	9,8	2,8	11	12,0	4,8	383	15	252	0,4	0,8
 Garoupa	95	76,5	20,5	1,4	0,4	50	2,6	1,0	302	18	164	0,6	0,5
 Linguado	82	78,1	20,1	0,2	0,1	4	9,4	0,9	389	21	218	0,3	0,6
 Maruca	70	81,7	17,2	0,1	0,1	9	0,4	0,5	261	25	181	0,2	0,7
 Peixe espada-branco	117	74,4	20,3	4,0	0,8	17	1,1	2,2	252	16	183	0,4	0,6
 Peixe espada-preto	88	79,7	15,7	2,8	0,2	23	2,1	1,7	332	14	181	0,1	0,5
 Pescada	83	80,0	17,6	1,4	0,4	10	1,4	0,7	359	31	193	0,3	0,6
 Raia	58	77,6	14,1	0,2	0,1	2	0,4	0,5	262	161	316	0,3	0,8
 Robalo	145	71,8	18,5	7,9	1,7	36	5,0	1,3	346	52	234	0,4	1,2
 Salmão	262	60,5	16,2	21,9	5,1	33	11,0	1,9	301	12	209	0,5	0,5
 Sardinha	221	63,4	18,4	16,4	5,6	47	21,0	10,0	367	72	314	1,0	1,6
 Solha	90	78,2	19,0	1,6	0,4	0	10,0	1,5	234	54	173	0,4	0,6
 Tamboril	73	80,4	17,9	0,2	0,1	24	0,0	0,3	333	7	207	0,2	0,5



Peixes brancos



Peixes azuis

VALORES POR 100 G DE PARTE EDÍVEL

Moluscos	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Ácidos gordos poliinsaturados (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina B12 (µg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (µg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
Choco	79	78,6	18,9	0,4	0,1	9,0	0,0	1,2	320,0	8,0	273,0	0,1	1,7
Lula	71	81,4	15,8	0,9	0,4	10,0	3,5	1,1	225,0	18,0	261,0	0,3	1,0
Polvo	73	83,1	15,6	1,2	0,6	3,0	0,0	1,3	236,0	13,0	165,0	0,7	1,3

VALORES POR 100 G DE PARTE EDÍVEL

Mariscos	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Ácidos gordos poliinsaturados (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina B12 (µg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (µg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
Amêijoia	66	81,1	11,7	0,9	0,2	97,0	0,1	37,0	78,0	51,0	178,0	8,5	2,1
Berbigão	60	82,5	10,5	0,7	0,3	0,0	0,0	41,0	62,0	56,0	159,0	5,9	1,1
Camarão	77	79,2	17,6	0,6	0,3	0,0	0,0	2,1	179,0	87,0	150,0	1,8	0,3
Lagostim	89	76,1	20,9	0,5	0,2	0,0	0,0	1,0	190,0	37,0	200,0	1,0	1,5
Mexilhão	69	82,5	12,1	1,5	0,5	360,0	0,0	19,0	280,0	56,0	240,0	3,5	4,1