



**POISSONS, MOLLUSQUES
ET CRUSTACÉS**

Teneurs par 100 g	kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	µg	mg	µg
	ÉNERGIE	ÉNERGIE	PROTÉINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURÉS	AC. GRAS MONO-INSATURÉS	AC. GRAS POLY-INSATURÉS	AC. GRAS POLY-INSATURÉS	AC. GRAS OMÉGA-3	AC. GRAS OMÉGA-6	AC. LINOLÉIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTÉROL	HC DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNÉSIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SÉLÉNIUM	VIT. A-ACTIVITÉ	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D	
Anchois	101	423	20.1	2.3	0.8	0.4	0.6	-	-	0.1	-	330	0.0	0.0	0.0	0.0	75	148	278	82	233	41	4.9	0.2	1.4	37	49	0.07	0.27	0.62	0	-		
Anguille de mer	154	645	19.0	8.7	2.7	4.0	1.7	1.4	0.2	0.2	0.0	71	0.0	0.0	0.0	0.0	73	173	278	27	187	22	0.2	0.0	1.3	57	239	0.05	0.14	0.41	0	1.0		
Anguille de rivière	247	1033	15.0	20.8	6.7	11.4	2.1	0.9	0.9	0.9	0.0	89	0.0	0.0	0.0	0.0	64	41	281	96	234	20	0.5	0.1	1.8	27	980	0.18	0.32	3.19	2	83.7		
Brochet	81	340	18.4	0.9	0.1	0.2	0.4	0.3	0.1	0.0	-	63	0.0	0.0	0.0	0.0	80	100	300	20	192	25	0.7	0.1	0.7	21	14	0.09	0.06	2.00	0	0.0		
Cabillaud	72	301	16.6	0.6	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	38	0.0	0.0	0.0	0.0	81	73	380	16	218	30	0.4	0.0	0.4	28	11	0.12	0.15	0.20	0	0.0		
Carpe	115	482	18.0	4.8	1.0	2.3	1.1	0.6	0.5	0.4	-	75	0.0	0.0	0.0	0.0	76	100	306	29	216	15	1.1	0.1	0.9	13	44	0.07	0.05	1.53	1	-		
Colin d'Alaska	70	292	16.2	0.6	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	31	0.0	0.0	0.0	0.2	82	170	330	9	235	43	0.2	0.0	0.4	35	0	0.07	0.06	1.70	0	0.0		
Coquille Saint-Jacques	80	335	15.0	0.9	0.5	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	75	3.0	0.0	3.0	0.0	86	150	420	26	208	45	1.3	0.0	2.3	22	15	0.01	0.07	1.53	3	0.0		
Crabe, Alaska King	79	328	18.3	0.6	0.1	0.1	0.1	-	-	0.0	0.0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	80	836	204	46	219	49	0.6	0.9	6.0	36	7	0.04	0.04	9.00	7	0.0		
Cuisses de grenouilles	61	254	14.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	26	0.0	0.0	0.0	0.0	83	55	310	18	147	23	1.5	0.3	2.0	14	14	0.14	0.25	0.40	3	0.5		
Dorade	100	418	18.7	2.8	0.4	1.0	1.2	-	-	-	-	60	0.0	0.0	0.0	0.0	77	81	307	141	223	26	0.8	0.1	0.7	-	35	0.11	0.10	3.08	1	2.3		
Dorade royale	142	593	19.7	7.0	2.4	3.1	1.3	0.6	0.7	0.7	0.0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	71	33	474	53	244	50	0.8	0.0	0.8	45	4	0.07	0.07	-	0	5.5		
Ecrevisse d'eau douce	70	294	16.0	0.7	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	89	0.0	0.0	0.0	0.0	79	253	260	97	226	25	1.8	0.4	1.8	32	9	0.03	0.04	2.35	1	0.3		
Eglefin	75	312	18.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	20	0.0	0.0	0.0	0.0	79	98	357	27	203	23	0.8	0.2	0.3	30	17	0.05	0.17	0.74	0	-		
Escargot	84	350	16.0	1.3	0.4	0.4	0.4	0.1	0.2	0.2	0.0	160	2.0	0.0	2.0	0.0	78	70	382	10	272	250	3.5	0.4	2.5	27	30	0.01	0.12	0.50	0	-		
Escolar	287	1198	18.3	23.7	0.9	19.9	2.6	1.9	0.6	0.2	0.1	82	0.0	0.0	0.0	0.0	57	89	375	22	240	25	0.5	0.1	0.8	37	30	0.12	0.15	1.90	0	-		
Espadon	116	487	18.1	4.9	1.6	2.7	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	66	0.0	0.0	0.0	0.0	74	87	486	4	506	27	0.4	0.0	0.6	-	0	0.13	0.09	0.60	1	-		
Flétan, blanc	84	351	20.1	0.4	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	-	34	0.0	0.0	0.0	0.0	76	71	412	16	202	17	0.6	0.0	0.4	37	43	0.07	0.08	1.00	0	7.6		
Flétan, noir	143	597	13.2	10.0	1.9	6.3	1.6	-	-	0.1	-	46	0.0	0.0	0.0	0.0	74	40	308	5	187	22	0.0	0.0	0.3	52	11	0.07	0.06	0.50	0	1.8		
Grand sébaste	91	380	18.2	2.0	0.7	0.9	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	30	0.0	0.0	0.0	0.0	79	81	300	26	200	32	1.0	-	0.4	50	3	0.10	0.11	1.00	0	0.0		
Hareng	216	903	18.0	16.0	4.4	2.9	5.3	-	-	0.2	-	80	0.0	0.0	0.0	0.0	65	594	381	63	284	35	0.6	0.1	0.6	50	36	0.10	0.25	11.90	0	13.5		
Hareng, maatje	186	776	18.0	12.6	3.1	7.8	1.3	0.7	0.2	0.1	0.1	48	0.0	0.0	0.0	0.0	65	1051	279	66	240	30	0.8	0.1	0.9	38	36	0.10	0.25	6.68	0	6.1		
Homard	90	376	18.2	1.9	0.2	0.5	0.7	0.6	0.1	0.1	-	89	0.0	0.0	0.0	0.0	79	270	260	61	234	22	0.6	1.7	3.4	130	21	0.13	0.09	0.97	0	0.0		
Huitre	73	305	10.2	1.8	0.7	0.4	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	45	4.2	0.0	4.2	0.0	83	290	250	70	157	32	5.8	-	16.0	36	75	0.15	0.20	16.20	0	1.0		
Huitre, creuse	71	296	7.1	3.0	1.5	0.8	0.6	0.5	0.0	0.0	0.0	115	3.9	0.0	3.9	0.0	85	211	156	45	135	47	6.7	4.5	90.8	64	30	0.10	0.10	19.46	4	8.0		
Langoustine	93	390	19.6	1.3	0.2	0.3	0.5	0.4	0.1	0.0	0.0	95	0.8	0.0	0.8	0.0	76	341	213	48	144	68	2.0	0.7	4.6	55	0	0.13	0.01	0.90	3	0.0		