



# Pescados Silomar

## VALORES NUTRITIVOS

|            | VALOR<br>ENERGÉTICO | PROTEÍNAS | HIDRATOS<br>DE CARBONO | GRASAS |
|------------|---------------------|-----------|------------------------|--------|
| ATÚN       | 200 Kcal            | 23,0 g    | 0,0 g                  | 12,0 g |
| BACALAO    | 74 Kcal             | 17,7 g    | 0,0 g                  | 0,4 g  |
| CAELLA     | 137 Kcal            | 23,9 g    | 0,0 g                  | 4,5 g  |
| CALAMAR    | 92 Kcal             | 15,6 g    | 3,1 g                  | 1,4 g  |
| CAZÓN      | 82 Kcal             | 18,7 g    | 0,0 g                  | 0,9 g  |
| FLETÁN     | 103 Kcal            | 21,5 g    | 0,0 g                  | 1,9 g  |
| FOGONERO   | 72 Kcal             | 17,0 g    | 0,3 g                  | 0,3 g  |
| MERLUZA    | 79 Kcal             | 17,4 g    | 0,7 g                  | 0,7 g  |
| PANGA      | 179 Kcal            | 29,0 g    | 0,0 g                  | 7,0 g  |
| PEZ ESPADA | 110 Kcal            | 17,0 g    | 0,0 g                  | 4,3 g  |
| POTA       | 66 Kcal             | 13,9 g    | 1,2 g                  | 0,6 g  |
| PULPO      | 82 Kcal             | 14,9 g    | 2,2 g                  | 1,1 g  |
| RAPE       | 41 Kcal             | 9,4 g     | 0,5 g                  | 0,5 g  |
| REJO       | 78 Kcal             | 17,4 g    | 0,1 g                  | 0,9 g  |
| SALMÓN     | 120 Kcal            | 20,1 g    | 0,0 g                  | 3,8 g  |
| SEPIA      | 51 Kcal             | 10,7 g    | 0,5 g                  | 0,7 g  |