

Información Nutricional

Seleccione Especie Pesquera:

Anguila

Ración:

100 gramos

Ración habitual de consumo:

200 gramos

[ver ficha](#)

Anguila

Anguilla anguilla L.



Cantidad (g) Porción comestible (g/100g) Agua (g) Energía (kcal)

MACRONUTRIENTES

Lípidos (g) <input type="text" value="11,6"/>	Total ω-3 (g) <input type="text" value="0,650"/>	Proteínas (g) <input type="text" value="12,2"/>
AGS (g) <input type="text" value="2,36"/>	Total ω-6 (g) <input type="text" value="0,190"/>	Hidratos de Carbono (g) <input type="text" value="0"/>
AGM (g) <input type="text" value="7,45"/>	C18:2 Linoleico (g) <input type="text" value="0,100"/>	Cholesterol (mg) <input type="text" value="37"/>
AGP (g) <input type="text" value="1,11"/>	C18:3 Linolénico (g) <input type="text" value="0,430"/>	Fibra (g) <input type="text" value="0"/>
	EPA + DHA (g) <input type="text" value="0,140"/>	

MINERALES

Ca (mg) <input type="text" value="22,5"/>	Fe (mg) <input type="text" value="0,7"/>	I (μg) <input type="text" value="7,5"/>	Mg (mg) <input type="text" value="14,2"/>	Zn (mg) <input type="text" value="1,3"/>
Na (mg) <input type="text" value="66"/>	K (mg) <input type="text" value="202"/>	P (mg) <input type="text" value="127"/>	Se (μg) <input type="text" value="22,5"/>	

VITAMINAS

Tiamina (mg) <input type="text" value="0,12"/>	Riboflavina (mg) <input type="text" value="0,24"/>	Niacina (mg) <input type="text" value="4,1"/>	Vit. B6 (mg) <input type="text" value="0,22"/>	Folato (μg) <input type="text" value="9,7"/>
Vit. B12 (μg) <input type="text" value="0,7"/>	Vit. C (mg) <input type="text" value="trazas"/>	Vit. A (μg) <input type="text" value="750,0"/>	Vit. D (μg) <input type="text" value="82,50"/>	Vit. E (mg) <input type="text" value="3,0"/>

Valor incompleto

Fuente: Moreiras y col. 2010



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



UNION EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca (FEP)

[Menú Inicio](#)

© 2012 - FEN - MAGRAMA

Por nuestro pescado de hoy y de mañana