

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción	
Energía	552 kJ 132 kcal
Proteína	21,38g
Grasa	4,38g
Grasa Saturada	0,825g
Grasa Poliinsaturada	1,33g
Grasa Monoinsaturada	1,675g
Colesterol	78mg
Carbohidratos	0,41g
Fibra	0g
Azúcar	0,09g
Sodio	407mg
Potasio	296mg

Última actualización: 21 ago. 07 07:33

Origen: FatSecret Platform API

7% de IDR*
(132 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (1%)
- Grasa (31%)
- Proteína (68%)



*Basado en un IDR de 2000 calorías

Resumen Nutricional:

Cals
132

Grasa
4,38g

Carbh
0,41g

Prot
21,38g

Hay 132 calorías en Merluza (100 g).

Desglose de Calorías: 31% **grasa**, 1% **carbh**, 68% **prot**.

Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 pulgada cúbica, con hueso cocido (producto después de deshuesado)	15
• 1 onza, con hueso (producto después de cocido, deshuesado)	20
• 1 pulgada cúbica, cocida	22
• 1 onza, con hueso, cocida (producto después de deshuesado)	25
• 1 onza, deshuesada, cocida	30
• 1 onza, deshuesada, cocida	37
• 1 filete (13 cm x 8,5 cm x 1 cm)	98
• 1 porción (85 g)	112
• 100 g	132
• 1 pequeña (cocido, deshuesado)	161
• 1 taza, cocido, en trozos	180
• 1 mediana (cocida, deshuesada)	323
• 1 grande (cocida, deshuesada)	647