

## Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción

<b>Energía</b>	<b>564 kJ</b>
	135 kcal
<b>Proteína</b>	<b>23,95g</b>
<b>Grasa</b>	<b>3,63g</b>
Grasa Saturada	0,727g
Grasa Poliinsaturada	1,249g
Grasa Monoinsaturada	1,2g
Colesterol	33mg
<b>Carbohidratos</b>	<b>0g</b>
Fibra	0g
Azúcar	0g
Sodio	154mg
Potasio	323mg

Última actualización: 13 may. 20 02:22

Origen: FatSecret Platform API

**7%** de IDR\*  
(135 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (0%)
- Grasa (25%)
- Proteína (75%)



\*Basado en un IDR de 2000 calorías

## Resumen Nutricional:

Cals  
135

Grasa  
3,63g

Carbh  
0g

Prot  
23,95g

Hay 135 calorías en Albacora (100 g).

Desglose de Calorías: 25% grasa, 0% carbh, 75% prot.

## Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 100 g	135
• 1 porción (120 g)	162
• 1 taza, cocido	243