

## Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción

<b>Energía</b>	<b>599 kJ</b>
	143 kcal
<b>Proteína</b>	<b>23,87g</b>
<b>Grasa</b>	<b>4,62g</b>
Grasa Saturada	0,896g
Grasa Poliinsaturada	1,624g
Grasa Monoinsaturada	1,542g
Colesterol	31mg
<b>Carbohidratos</b>	<b>0g</b>
Fibra	0g
Azúcar	0g
Sodio	178mg
Potasio	296mg

Última actualización: 12 may, 20 08:01

Origen: [FatSecret Platform API](#)

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



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (0%)
- Grasa (30%)
- Proteína (70%)



\*Basado en un IDR de 2000 calorías

### Resumen Nutricional:

Cals  
143

Grasa  
4,62g

Carbh  
0g

Prot  
23,87g

Hay 143 calorías en Atún Fresco (100 g).

Desglose de Calorías: 30% grasa, 0% carbh, 70% prot.

### Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 onza	41
• 100 g	143
• 1 porción (120 g)	172