

## Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción

**Energía** **385 kJ**  
92 kcal

**Proteína** **15,58g**

**Grasa** **1,38g**

Grasa Saturada 0,358g

Grasa Poliinsaturada 0,524g

Grasa Monoinsaturada 0,107g

Colesterol 233mg

**Carbohidratos** **3,08g**

Fibra 0g

Azúcar 0g

Sodio 44mg

Potasio 246mg

Última actualización: 21 ago. 07 07:33

Origen: [FatSecret Platform API](#)

**5%** de IDR\*  
(92 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (14%)
- Grasa (14%)
- Proteína (72%)



\*Basado en un IDR de 2000 calorías

## Resumen Nutricional:

Cals  
92

Grasa  
1,38g

Carbh  
3,08g

Prot  
15,58g

Hay 92 calorías en Calamar (100 g).

Desglose de Calorías: 14% grasa, 14% carbh, 72% prot.

## Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 onza, sin hueso	26
• 1 porción (57 g)	52
• 100 g	92