

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción

1 filete (17 cm x 6,5 cm x 1 cm)

Por porción	
Energía	638 kJ 152 kcal
Proteína	22,82g
Grasa	5,99g
Grasa Saturada	1,293g
Grasa Poliinsaturada	1,962g
Grasa Monoinsaturada	2,188g
Colesterol	50mg
Carbohidratos	0,5g
Fibra	0g
Azúcar	0,11g
Sodio	482mg
Potasio	323mg

Última actualización: 21 ago. 07 07:33

Origen: FatSecret Platform API

8% de IDR*
(152 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (1%)
- Grasa (37%)
- Proteína (82%)



*Basado en un IDR de 2000 calorías

Resumen Nutricional:

Cals
152

Grasa
5,99g

Carbh
0,5g

Prot
22,82g

Hay 152 calorías en Corvina (1 filete).

Desglose de Calorías: 37% **grasa**, 1% carbh, 82% prot.

Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 pulgada cúbica, con hueso cocido (producto después de deshuesado)	16
• 1 onza, con hueso (producto después de cocido, deshuesado)	22
• 1 pulgada cúbica, cocida	25
• 1 onza, con hueso, cocida (producto después de deshuesado)	28
• 1 onza, deshuesada, cocida	34
• 1 onza, deshuesada, cocida	42
• 1 porción (85 g)	126
• 100 g	148
• 1 filete (17 cm x 6,5 cm x 1 cm)	152
• 1 taza, cocido, en trozos	201