

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción

| | |
|----------------------|---------------|
| Energía | 611 kJ |
| | 146 kcal |
| Proteína | 21,62g |
| Grasa | 5,93g |
| Grasa Saturada | 1,26g |
| Grasa Poliinsaturada | 1,992g |
| Grasa Monoinsaturada | 2,134g |
| Colesterol | 45mg |
| Carbohidratos | 0g |
| Fibra | 0g |
| Azúcar | 0g |
| Sodio | 46mg |
| Potasio | 423mg |

Última actualización: 21 ago. 07 07:33

Origen: [FatSecret Platform API](#)

7% de IDR*
(146 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (0%)
- Grasa (38%)
- Proteína (62%)



*Basado en un IDR de 2000 calorías

Resumen Nutricional:

Cals
146

Grasa
5,93g

Carbh
0g

Prot
21,62g

Hay 146 calorías en Salmón (100 g).

Desglose de Calorías: 38% **grasa**, 0% carbh, 62% prot.

Tamaño común de las porciones:

| Tamaño de la Porción | Calorías |
|----------------------|----------|
| • 1 onza, sin hueso | 41 |
| • 1 porción (57 g) | 83 |
| • 100 g | 146 |
| • 1 taza | 242 |