

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción **100 g**

Por porción	
Energía	402 kJ
	96 kcal
Proteína	20,08g
Grasa	1,7g
Grasa Saturada	0,571g
Grasa Poliinsaturada	0,387g
Grasa Monoinsaturada	0,486g
Colesterol	50mg
Carbohidratos	0g
Fibra	0g
Azúcar	0g
Sodio	52mg
Potasio	302mg

Última actualización: 04 feb. 08 05:07

Origen: [FatSecret Platform API](#)

5% de IDR*
(96 cal)



Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (0%)
- Grasa (16%)
- Proteína (84%)



*Basado en un IDR de 2000 calorías

Resumen Nutricional:

Cals
96

Grasa
1,7g

Carbh
0g

Prot
20,08g

Hay 96 calorías en Tilapia (Pez) (100 g).

Desglose de Calorías: 16% grasa, 0% carbh, 84% prot.

Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 onza	27
• 100 g	96
• 1 libra	435