**Projeto Eco Escolas –PAINEL DOS ALIMENTOS**

Valores Nutricionais dos peixes em estudo por cada 100g.

**Salmão (cozido) 100g**

Val. Energ. 278,7kcal

Ómg 3 e 6 – 6,59g

Gord. 21,1g

Prot. 20,7g

Vit. 70,3mg

Sais Min. 450mg

**Salmão (grelhado) 100g**

Val. Energ. 315,4kcal

Ómg 3 e 6 – 7,36g

Gord. 23,7g

Prot. 23,8g

Vit. 74,3mg

Sais Min. 730mg

**Sardinha (frita) 100g**

Val. Energ. 247kcal

Ómg 3 e 6 – 2,7g

Gord. 16,4g

Prot. 23g

Vit. 56,56mg

Sais Min. 1094mg

**Sardinha (grelhada/assada) 100g**

Val. Energ. 211kcal

Ómg 3 e 6 – 2,7g

Gord. 16,4g

Prot. 25g

Vit. 62,61mg

Sais Min. 1202,1mg

**Bacalhau (cozido) 100g**

Val. Energ. 105kcal

Ómg 3 e 6 – 0,32g

Gord. 1,5g

Prot. 22,83g

Vit. 3,34mg

Sais Min. 322mg

**Bacalhau (grelhado) 100g**

Val. Energ. 122kcal

Ómg 3 e 6 – 0,32g

Gord. 5g

Prot. 20,91g

Vit. 3,34mg

Sais Min. 882mg

**Carapau (cozido) 100g**

Val. Energ. 105kcal

Ómg 3 e 6 – 3,2g

Gord. 2,9g

Prot. 19,7g

Vit. 6,06mg

Sais Min. 849mg

**Carapau (grelhado) 100g**

Val. Energ. 138kcal

Ómg 3 e 6 – 1,9g

Gord. 3,7g

Prot. 26,3g

Vit. 27,74mg

Sais Min. 761mg

**Atum (cozido) 100g**

Val. Energ. 407kcal

Ómg 3 e 6 – 608mg

Gord. 1,3g

Prot. 86,9g

Vit. 20,3mg

Sais Min. 593,7mg

**Atum (grelhado) 100g**

Val. Energ. 153kcal

Ómg 3 e 6 – 4,1g

Gord. 5g

Prot. 27,3g

Vit. 5,9mg

Sais Min. 676mg

**Pescada (cozida) 100g**

Val. Energ. 112kcal

Ómg 3 e 6 – 0,30g

Gord. 1,4g

Prot. 24,24g

Vit. 10,14mg

Sais Min. 480mg

**Pescada (grelhada) 100g**

Val. Energ. 124kcal

Ómg 3 e 6 – 10g

Gord. 7,9g

Prot. 14,4g

Vit. 11,74mg

Sais Min. 1811,5mg