






# PEIXES E FRUTOS-DO-MAR SELVAGENS DO ALASCA

## VALORES NUTRICIONAIS

Os pescados do Alasca são uma fonte rica em proteína de alta qualidade, assim como em ácidos graxos do ômega-3 (DHA e EPA). Todos tem níveis altos de várias vitaminas e minerais essenciais, como a vitamina A, B-12, D e E.

	Calorias	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Sódio (mg)	Colesterol (mg)	Ômega-3 DHA+EPA (mg)	Vitamina B-12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina D (mcg)	Selênio (mcg)	Potássio (mg)	Ferro (mg)	Cálcio (mg)	
<b>SALMÃO SELVAGEM DO ALASCA</b>															
	King/Real	200	22	11	3	51	70	1476	2	130	NA	40	430	0,8	20
	Prateado/Coho	120	20	4	1	49	50	900	4	40	10	32	370	0,5	40
	Vermelho/Sockeye	130	23	5	1	78	50	730	4	50	14	30	370	0,4	10
	Keta/Chum	130	22	4	1	54	80	683	3	30	NA	40	470	0,6	10
	Rosado/Pink	130	21	4	1	76	50	524	4	36	11	32	370	0,4	7
<b>SALMÃO SELVAGEM DO ALASCA ENLATADO</b>															
	Vermelho/Sockeye (Tradicional)	140	20	6	1	350	70	1077	5	50	18	29	270	0,6	200
	Vermelho/Sockeye (Sem pele/dessossado)	130	22	5	1	330	55	965	5	50	18	29	270	0,4	30
	Vermelho/Sockeye (Sem sal)	130	17	6	1	65	40	982	4	50	NA	30	320	0,9	200
	Rosado/Pink (Tradicional)	120	20	4	1	320	70	916	4	20	12	33	280	0,7	240
	Rosado/Pink (Sem pele/dessossado)	120	21	4	1	320	70	812	4	20	12	34	280	0,5	50
	Rosado/Pink (Sem sal)	120	17	5	1	65	45	1403	4	10	NA	28	280	0,7	180
	Keta/Chum (Tradicional)	120	18	5	1	330	35	1009	4	20	8	37	260	0,6	210
	Keta/Chum (Sem sal)	120	18	5	1	65	35	999	4	20	NA	37	260	0,6	210

Cozido, 85 g (3 oz.) | Fonte: USDA Standard Reference Release 28 | Arredondado de acordo com diretrizes do FDA

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

WWW.ALASKASEAFOOD.PT











Selvagem, natural e sustentável®

# PEIXES E FRUTOS-DO-MAR SELVAGENS DO ALASCA










## VALORES NUTRICIONAIS

Calorias  
Proteína (g)  
Gordura (g)  
Gordura Saturada (g)  
Sódio (mg)  
Colesterol (mg)  
Omega-3 - DHA+EPA (mg)  
Vitamina B-12 (mcg)  
Vitamina A (mcg)  
Vitamina D (mcg)  
Selênio (mcg)  
Potássio (mg)  
Ferro (mg)  
Cálcio (mg)

### PEIXES BRANCOS SELVAGENS DO ALASCA

	<b>Cod do Alasca</b>	70	15	0	0	156	40	141	1,6	0	0,4	24	260	0,1	10
	<b>Alabote/Halibut</b>	100	20	2	0	70	51	201	1,1	20	5,0	47	450	0,2	10
	<b>Polaca do Alasca</b>	70	16	0	0	142	63	285	3,1	10	1,1	38	310	0,2	10
	<b>Rockfish</b>	90	19	2	0	76	52	300	1,4	0	3,9	65	400	0,3	10
	<b>Black Cod/Sablefish</b>	210	15	17	6	62	54	1543	1,2	90	NA	40	390	1,4	40
	<b>Solha do Alasca</b>	70	13	2	0	90	51	257	1,1	10	3,0	28	170	0,2	20
	<b>Lingcod</b>	90	20	1	0	65	57	225	3,6	10	NA	40	480	0,4	20
	<b>Arenque</b>	210	18	15	3,6	81	84	181	8,2	30	NA	40	460	1,2	90

### CARANGUEJOS E MOLUSCOS DO ALASCA

	<b>Caranguejo Real</b>	70	16	1	0,1	911	45	351	9,8	10	NA	34	220	0,7	50
	<b>Caranguejo das Neves</b>	100	20	1	0,16	572	60	405	8,8	40	NA	38	170	2,5	30
	<b>Caranguejo Dungeness</b>	90	19	1	0,1	321	65	501	8,9	30	NA	41	350	0,4	50
	<b>Camarão</b>	80	20	0	0,4	94	160	260	NA	NA	NA	NA	220	0,4	60
	<b>Vieiras do Alasca</b>	90	17	1	0,2	567	35	149	1,8	2	2	18	270	0,5	8
	<b>Marisco Geoduck</b>	70	15	0	NA	257	30	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	70
	<b>Marisco Razor do Pacífico</b>	130	22	2	0,16	1022	60	141	NA	145	NA	54	530	2,4	80
	<b>Ouriço-do-Mar</b>	120	15	7	NA	63	266	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	<b>Pepino-do-Mar</b>	45	11	0	NA	NA	NA	NA	NA	260	NA	NA	NA	0,5	30

Cozido, 85 g (3 oz.) | Fonte: USDA Standard Reference Release 28 | Arredondado de acordo com diretrizes do FDA

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

WWW.ALASKASEAFOOD.PT



Selvagem, natural e sustentável®