

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Conservas Peixe</b>									
Atum em Azeite Oliveira - Ramirez	100 g	309	23,8	0,6	NM	10,6	2,0	NM	NM
Atum Claro Ao Natural - DIA	100 g	114	25,4	0,0	NM	1,4	NM	NM	NM
Atum em Óleo - Continente	100 g	214	24,3	0,0	0,0	13,0	0,9	0,0	1,0
Atum em Óleo Vegetal - E	100 g	206	23,8	0,0	0,0	12,3	0,9	0,0	1,0
Atum ao Natural - Continente	100 g	131	24,8	0,0	0,0	3,5	1,7	0,0	0,1
Atum Posta em Azeite - Bom Petisco	100 g	219	25,4	0,0	0,0	13,1	NM	NM	NM
Atum Posta em Óleo - Bom Petisco	100 g	228	25,3	0,0	NM	14,1	NM	NM	NM
Atum Posta em Óleo - Pingo Coce	100 g	197	24,6	0,0	0,0	10,9	1,4	0,0	1,2
Atum Posta ao Natural - Auchan	100 g	93	21,4	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	1,2
Atum Posta ao Natural - Pingo Doce	100 g	128	23,6	0,0	0,0	3,0	0,8	0,0	0,9
Cavala em Óleo Vegetal - Manná	100 g	239	25,0	<0,1	<0,1	15,4	2,8	<0,1	1,0
Filetes de Cavala em Óleo Vegetal - Pitéu	100 g	165	25,9	0,2	NM	6,7	NM	NM	NM
Lulas com Molho de Tomate - Continente	100 g	155	15,9	3,0	0,0	8,8	1,4	1,5	1,8
Petinga em óleo - A nossa loja	100 g	282	21,2	0,0	0,0	21,9	NM	NM	NM
Sardinhas em Óleo Vegetal Picante - Ramirez	100 g	248	21,9	0,0	0,0	16,8	4,6	NM	NM
Sardinhas em Tomate - Continente	100 g	180	17,8	0,5	0,5	11,9	3,3	vest.	2,0
Sardinhas em Tomate - Vasco da Gama	100 g	203	20,1	0,0	0,0	11,4	NM	NM	NM
Sardinhas em Tomate Picante - DIA	100 g	239	17,7	1,2	NM	18,0	NM	NM	NM
Mexilhões em Escabeche - Continente	100 g	143	24,0	0,0	0,0	5,2	1,0	0,0	1,5

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Congelados Peixe</b>									
Bacalhau Desfiado Demolhado - Continente	100 g	84	19,4	0,0	0,0	0,7	0,3	<0,1	2,8
Bacalhau Desfiado Demolhado - Pingo Doce	100 g	72	16,1	0,2	0,0	0,8	0,1	<0,1	2,0
Bifes de Atum - Continente	100 g	102	24,7	0,0	0,0	0,4	0,2	<1	0,5
	Por dose 150 g	153	37,1	0,0	0,0	0,6	0,3	<1	0,8
Camarão Selvagem - Pescanova	100 g	109	20,9	0,9	0,0	1,8	0,0	0,0	0,4
	Por dose 110 g	120	23,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4
Cubos de Tamboril - DIA	100 g	76	14,5	0,0	0,0	1,5	NM	NM	NM
Cubos de Tamboril -Pescanova	100 g	71	17,4	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,4
Filetes de Pescada do Cabo - Iglo	100 g	66	15,5	<0,1	<0,1	0,5	0,1	0,0	0,3
	Por unidade 90 g	59	14,0	<0,1	<0,1	0,5	0,1	0,0	0,2
Filetes de Solha - Iglo	100 g	91	19,0	<0,1	<0,1	1,2	NM	NM	NM
	Por unidade 70 g	64	13,3	<0,1	<0,1	0,8	NM	NM	NM
Lombos de Pescada - Auchan	100 g	81	17,2	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,3
	Por unidade 80 g	65	14	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,2
Lombos de Pescada - Iglo	100 g	70	15,5	<0,1	<0,1	0,9	0,2	0,0	0,3
	Por unidade 55 g	39	8,5	<0,1	<0,1	0,5	0,1	0,0	0,1
Lombos de Pescada - Pingo Doce	100 g	69	16,6	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3
	Por unidade 90 g	62	14,9	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,2

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Lombos de Salmão - Continente	100 g	179	20,0	0,0	0,0	11,0	3,4	0,0	0,3
	Por dose 125 g	224	25,0	0,0	0,0	13,8	4,3	0,0	0,3
Lombos de Salmão - Iglo	100 g	201	19,6	<0,1	<0,1	13,6	3,7	0,0	0,1
	Por dose 150 g	302	29,4	<0,1	<0,1	20,4	5,6	0,0	0,1
Lombos de Salmão - Pingo Doce	100 g	256	20,6	0,0	0,0	19,3	5,6	0,0	0,2
	Por dose 150 g	384	30,9	0,0	0,0	29,0	8,4	0,0	0,3
Medalhões de Pescada - Iglo	100 g	73	15,4	<0,1	<0,1	0,9	0,3	0,0	0,3
	Por unidade 90 g	66	13,9	<0,1	<0,1	0,8	0,3	0,0	0,2
Miolo de Camarão - Auchan	100 g	77	17,6	0,3	NM	0,6	NM	NM	NM
Miolo de Camarão - Iglo	100 g	98	22,7	0,3	NM	0,7	NM	NM	NM
Miolo Camarão - Pescanova	100 g	82	19,2	<0,1	<0,1	0,6	0,2	0,0	0,8
	Por unidade 10 g	8	1,9	<0,1	<0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
Miolo de Mexilhão - Pingo Doce	100 g	102	13,3	6,9	0,0	2,4	0,6	0,0	0,6
Polvo - Iglo	100 g	66	15,3	0,2	NM	0,4	NM	NM	NM
Postas de Bacalhau Demolhado - Continente	100 g	84	19,4	0,0	0,0	0,7	0,3	0,1	2,8
	Por dose 90 g	76	17,5	0,0	0,0	0,6	0,3	0,1	2,5
Postas de Pescada nº 3- Iglo	100 g	64	14,0	<0,1	<0,1	0,9	NM	NM	NM
	Por unidade 130 g	83	18,2	<0,1	<0,1	1,2	NM	NM	NM
Postas de Pescada nº 5- Iglo	100 g	64	14,0	<0,1	<0,1	0,9	NM	NM	NM
	Por unidade 200 g	128	28,0	<0,1	<0,1	1,8	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Pré Cozinhados Peixe</b>									
Argolas à Sevilhana - Auchan	100 g	199	8,3	23,8	1,2	7,8	1,1	3,2	2,1
	Por dose 150 g	299	12,5	35,7	1,8	11,7	1,7	4,8	3,2
Barrinhas Pescada Panada - Pescanova	100 g	189	10,6	17,0	<2	8,7	0,9	1,6	0,9
	Por dose 90 g fritos	218	10,2	15,0	<2	13,0	1,1	1,4	0,6
	Por dose 90 g forno	205	10,2	18,6	<2	10,0	0,9	1,5	0,8
Delícias do Mar - Continente	100 g	110	6,1	13,0	3,4	3,7	0,4	vest.	1,6
	Por barrinha 15,6 g	17	1,0	2,0	0,5	0,6	0,1	vest.	0,2
Delícias do Mar - Dia	100 g	112	6,5	18,7	NM	1,2	NM	NM	NM
Douradinhos de Peixe - E	100 g	175	12,0	14,0	2,5	7,5	0,8	1,7	1,3
	Por unidade 30 g	53	3,6	4,2	0,8	2,3	0,2	0,5	0,4
Douradinhos de Pescada - Iglo	100 g	191	13,0	17,0	1,2	7,7	0,7	0,9	1,1
	Por unidade 30 g	57	3,9	5,1	0,4	2,3	0,2	0,3	0,3
Douradinhos de Salmão - Iglo	100 g	226	15,0	21,0	0,4	9,1	1,2	0,9	0,8
	100 g	130	10,3	21,8	1,4	0,1	<0,1	0,5	0,8
Filetes de Pescada Panados - DIA	100 g	130	10,3	21,8	1,4	0,1	<0,1	0,5	0,8
	Por unidade 100 g	130	10,3	21,8	1,4	0,1	<0,1	0,5	0,8
Filetes de Pescada Panados - Pescanova	100g fritos	221	7,2	22,3	<2	11,5	1,5	1,6	1,1
	100g forno	183	10,2	18,2	<2	7,8	0,9	2,9	1,1
Nuggets de Peixe - Iglo Party Mix	100 g	200	14,0	18,0	NM	12,0	NM	NM	NM

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Panadinhos de Pescada - Pingo Doce	100 g	184	11,5	15,9	2,6	8,1	1,2	0,9	1,0
	Por unidade 30 g	55	3,5	4,8	0,8	2,4	0,4	0,3	0,3
Pastéis de Bacalhau - Continente	100 g	448	7,9	14,3	0,2	1,9	0,8	<0,1	0,7
Pastéis de Bacalhau - É	100 g	485	6,1	19,6	NM	1,3	NM	NM	NM
	Por unidade 30 g	146	1,8	5,9	NM	0,4	NM	NM	NM
Pastéis de Bacalhau - Iglo Party Mix	100 g	226	13,8	12,3	NM	13,4	NM	NM	NM
Peixe no Forno - Cogumelos - Iglo	100 g	223	10,0	9,7	2,0	16,0	3,3	0,8	1,0
	Embalagem familiar 380 g	847	38,0	36,9	7,6	60,8	12,5	3,0	3,8
Peixe no Forno - Italiano - Iglo	100 g	120	12,0	1,9	1,4	7,2	1,8	0,4	1,3
	Embalagem familiar 380 g	456	45,6	7,2	5,3	27,4	6,8	1,5	4,8
Peixe na Grelha - Italiano - Iglo	100 g	128	16,4	0,9	0,6	6,5	2,6	0,1	0,8
	Por dose 125 g	160	20,5	1,1	0,8	8,1	3,3	0,1	0,9
Peixe na Grelha - Mediterrâneo - Iglo	100 g	132	15,0	1,6	1,4	7,3	3,8	0,1	0,6
	Por dose 125 g	165	18,8	2,0	1,8	9,1	4,8	0,1	0,8
Peskitos - Pescanova	100 g	187	8,5	25,0	<1	5,9	0,6	1,5	1,2
	Por dose 80 g fritos	193	7,9	20,5	<1	8,8	0,9	1,8	1,2
	Por dose 80 g forno	166	7,4	19,3	<1	6,6	0,6	1,8	1,0
Rissóis Camarão - Iglo Party Mix	100 g	211	6,1	26,6	NM	8,6	NM	NM	NM
Tesourinhos de Pota - Continente	100 g	186	14,7	12,8	0,5	8,2	0,9	1,2	1,0
	Por dose (dois)	112	8,8	7,7	0,3	4,9	0,5	0,7	0,5

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Fumados de Peixe</b>									
Salmão fumado - Continente	100 g	226	23,4	2,2	0,0	13,7	2,8	<0,1	2,4
	Por dose 50 g	113	11,7	1,1	0,0	6,9	1,4	<0,1	1,2
Salmão fumado da Noruega - Pingo Doce	100 g	185	22,5	0,0	0,0	10,7	2,3	0,0	2,5
	Por dose 50 g	93	11,3	0,0	0,0	5,4	1,15	0,0	1,3
Truta fumada - Continente	100 g	156	20,9	0,1	0,1	8,0	2,7	0,1	3,9
<b>Patês</b>									
Patê de Atum - Continente	100 g	227	9,5	8,4	<0,1	17,2	2,1	<0,1	0,6
	Por dose 22 g	50	2,1	1,8	<0,1	3,8	0,5	<0,1	0,1
Patê de Atum em escabeche - La Piara	100 g	163	10,0	5,6	NM	11,0	NM	NM	NM
	Por dose 75 g	122	7,5	4,2	NM	8,3	NM	NM	NM

NM - Não Menciona