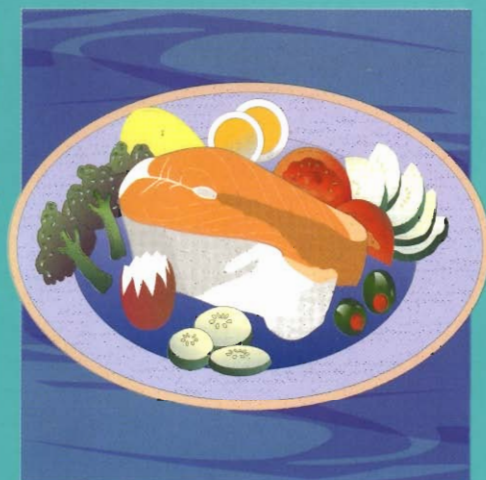


COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRICIONAL DOS PRODUTOS DA PESCA MAIS CONSUMIDOS EM PORTUGAL

NARCISA MARIA BANDARRA, MARIA ANTÓNIA CALHAU, LUÍSA OLIVEIRA, MARIANA RAMOS,
MARIA DA GRAÇA DIAS, HELENA BÁRTOLO, MARIA ROSA FARIA, MARIA CELESTE FONSECA,
JÚLIA GONÇALVES, IRINEU BATISTA, MARIA LEONOR NUNES



INSTITUTO
NACIONAL DE
INVESTIGAÇÃO
AGRÁRIA E
DAS PESCAS

**COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRICIONAL DOS
PRODUTOS DA PESCA MAIS CONSUMIDOS
EM PORTUGAL**

Composition and Nutritional Value of Most Consumed
Seafood Products in Portugal

Narcisa Bandarra, Maria Antónia Calhau, Luísa Oliveira, Mariana Ramos,
Maria da Graça Dias, Helena Bártole, Maria Rosa Faria, Maria Celeste
Fonseca, Júlia Gonçalves, Irineu Batista, Maria Leonor Nunes

Título: Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal

Autores: Narcisa Bandarra, Maria Antónia Calhau, Luísa Oliveira, Mariana Ramos, Maria da Graça Dias, Helena Bártolo, Maria Rosa Faria, Maria Celeste Fonseca, Júlia Gonçalves, Irineu Batista, Maria Leonor Nunes

Editor: IPIMAR

Capa: Luís Catalan

Composição Gráfica: INTERLINK COMUNICAÇÃO, Lda.

Impressão: X21, Lda.

Depósito Legal: 220148/04

ISSN: 0872 - 914X

Tiragem: 500 exemplares

Referência Bibliográfica:

BANDARRA, N.M., CALHAU, M.A., OLIVEIRA, L., RAMOS, M., DIAS, M.G., BÁRTOLO, H., FARIA, M.R., FONSECA, M.C., GONÇALVES, J., BATISTA, I., NUNES, M.L., 2004. Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. **Publicações Avulsas do IPIMAR**, 11, 103 p.

NOTA PRÉVIA

Os produtos da pesca desde há muito representam um importante papel na alimentação dos portugueses e, presentemente, o seu consumo é dos mais elevados da Europa, cifrando-se em cerca de 60 kg / pessoa.ano.

Embora o pescado tenha sido reconhecido pelo valor nutricional dos seus macro-constituintes, actualmente, considera-se que constitui uma das fontes mais importantes de micro-nutrientes, minerais e, em particular, ácidos gordos essenciais.

Nesta medida, o conhecimento da composição química e valor nutricional destes produtos reveste-se do maior interesse não só para nutricionistas, dietistas e consumidores, mas também para toda a fileira da pesca.

FOREWORD

Seafood plays an important role in the Portuguese diet. Presently, its consumption is one of the highest in Europe, attaining about 60 kg / person.year.

Although fish products have been distinguished for the nutritional value of their macro-constituents, in the present days, they are recognised as one of the most important sources of micro-nutrients, minerals and particularly essential fatty acids.

In this context, the knowledge of the chemical composition and nutritional value of these products is of the outmost importance for nutritionists, dieticians and consumers, as well as for the entire fishing sector.

ERRATA

	Onde se lê:	Deve ler-se:
Pág. 3 (Foreword; linha 14)	the outmost	utmost
Pág. 3 (Foreword; linha 14)	macro-constituents	macro-constituents
Pág. 30 (Vitaminas)	B2 0,3	B2 0,03
Pág. 57 (Informação geral)	Sem bexiga gasosa.	Com bexiga gasosa.
Pág. 58 (Vitaminas)	B2 0,3	B2 0,03
Pág. 61 (Dados nutricionais)	Valor energético 99,7	Valor energético 99,7/417,3
Pág. 94 (Minerais)	Fe <1,0	Fe <0,1

AGRADECIMENTOS

Para a concretização deste projecto colaboraram vários elementos do Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR) e do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) que, ou pelo seu entusiasmo e incentivo ou pelo apoio técnico laboratorial e informático prestado, deram um apoio decisivo. Assim, cumpre-nos manifestar um especial agradecimento a:

ACKNOWLEDGMENTS

The authors wish to express their gratitude to colleagues of Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR) and of Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), for their enthusiasm and encouragement as well as the laboratorial and informatic support, which did possible this project. Thus, we gratefully acknowledge all those listed below:

Eugénia Amaral (INSA)
Ilda Martins (INSA)
Regina Madeira (IPIMAR)
Amorim Cruz (INSA)
Maria Adelaide Pedroso (INSA)
Maria Amélia Dias (INSA)
Maria Benvinda Cabete (INSA)
Maria Ivone Oliveira (INSA)
Maria Laura Moura (INSA)
Carlos Cardoso (IPIMAR)
João Tafula (IPIMAR)
Maria Fernanda Queirós (IPIMAR)
Raquel Pereira (IPIMAR)
Rui Rosa (IPIMAR)
Salomé Magalhães (IPIMAR)
Tiago Ataíde (IPIMAR)
Carla Mota (INSA)
Suzana Santiago (INSA)
Tânia Fontes (INSA)
Maria Sanchez (INSA)
Marina Pité (INSA)
Adelaide Pires (INSA)
Albertina Almeida (INSA)
Helena Costa (INSA)
Lurdes Batista (INSA)
Helena Soares Costa (INSA)
Maria Antonieta Camacho (INSA)
Maria Helena Palla Garcia (INSA)

ÍNDICE

Introdução	
Composição química e nutricional	
Bivalves	
Amêijoia boa	
Berbigão	
Cefalópodes	
Choco comum	
Lula comum	
Polvo comum	
Pota voadora	
Crustáceos	
Camarão vermelho	
Gamba	
Lagostim	
Peixes	
Abrótea do alto	
Atum rabilho	
Bacalhau do Atlântico	
Besugo	
Cação	
Carapau	
Cavala	
Cherne	
Corvina	
Dourada	
Enguia europeia	
Espadarte	
Goraz	
Imperador	
Linguado legítimo	
Maruca	
Pargo legítimo	
Pargo mulato	
Peixe espada branco	
Peixe espada preto	
Pescada europeia	
Raia lenga	
Robalo	
Safo	
Salmão do Atlântico	
Sarda	
Sardinha	
Solha	
Tamboril	
Truta arco-íris	

TABLE OF CONTENTS

Introduction	9
Chemical and nutritional composition	25
Bivalves	26
<i>Grooved carpet shell</i>	26
<i>Common cockle</i>	28
Cephalopods	30
<i>Common cuttlefish</i>	30
<i>European squid</i>	32
<i>Common octopus</i>	34
<i>Flying squid</i>	36
Crustaceans	38
<i>Red shrimp</i>	38
<i>Rose shrimp</i>	40
<i>Norway lobster</i>	42
Fishes	44
<i>Greater forkbeard</i>	44
<i>Northern bluefin tuna</i>	46
<i>Atlantic cod</i>	48
<i>Auxillary seabream</i>	50
<i>Smooth hound</i>	52
<i>Horse mackerel</i>	54
<i>Chub mackerel</i>	56
<i>Wreckfish</i>	58
<i>Meagre</i>	60
<i>Gilthead seabream</i>	62
<i>European eel</i>	64
<i>Swordfish</i>	66
<i>Blackspot seabream</i>	68
<i>Alfonsino</i>	70
<i>Common sole</i>	72
<i>Ling</i>	74
<i>Red porgy</i>	76
<i>Rubberlip grunt</i>	78
<i>Silver scabbardfish</i>	80
<i>Black scabbardfish</i>	82
<i>European hake</i>	84
<i>Thornback ray</i>	86
<i>Sea bass</i>	88
<i>European conger</i>	90
<i>Atlantic salmon</i>	92
<i>Atlantic mackerel</i>	94
<i>Sardine</i>	96
<i>European plaice</i>	98
<i>Monkfish</i>	100
<i>Rainbow trout</i>	102

ÍNDICE DE NOMES CIENTÍFICOS / INDEX OF SCIENTIFIC NAMES

Bivalves / Bivalves	26
<i>Cerastoderma edule</i>	28
<i>Ruditapes decussatus</i>	26
Cefalópodes / Cephalopods	30
<i>Illex coindetii</i>	36
<i>Loligo vulgaris</i>	32
<i>Octopus vulgaris</i>	34
<i>Sepia officinalis</i>	30
Crustáceos / Crustaceans	38
<i>Aristeus antennatus</i>	38
<i>Nephrops norvegicus</i>	42
<i>Parapenaeus longirostris</i>	40
Peixes / Fishes	44
<i>Anguilla anguilla</i>	64
<i>Aphanopus carbo</i>	82
<i>Argyrosomus regius</i>	60
<i>Beryx decadactylus</i>	70
<i>Conger conger</i>	90
<i>Dicentrarchus labrax</i>	88
<i>Gadus morhua</i>	48
<i>Lepidopus caudatus</i>	80
<i>Lophius piscatorius</i>	100
<i>Merluccius merluccius</i>	84
<i>Molva molva</i>	74
<i>Mustelus mustelus</i>	52
<i>Onconrhnchus mykiss</i>	102
<i>Pagellus acarne</i>	50
<i>Pagellus bogaraveo</i>	68
<i>Pagrus pagrus</i>	76
<i>Phycis blennoides</i>	44
<i>Plectorhinchus mediterraneus</i>	78
<i>Pleuronectes platessa</i>	98
<i>Polyprion americanus</i>	58
<i>Raja clavata</i>	86
<i>Salmo salar</i>	92
<i>Sardina pilchardus</i>	96
<i>Scomber japonicus</i>	56
<i>Scomber scombrus</i>	94
<i>Solea solea</i>	72
<i>Sparus aurata</i>	62
<i>Thunnus thynnus</i>	46
<i>Trachurus trachurus</i>	54
<i>Xiphias gladius</i>	66

INTRODUÇÃO

INTRODUCTION

INTRODUÇÃO

A presente publicação tem como objectivo divulgar dados sobre a composição química de alguns produtos da pesca mais consumidos em Portugal, obtidos nos Laboratórios do Departamento de Inovação Tecnológica e Valorização dos Produtos da Pesca do IPIMAR (INIAP) e do Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA). Estes resultados foram determinados no âmbito do Projecto POCTI/1747/95/2001, "Composição e Valor Nutricional do Pescado Consumido em Portugal e Avaliação dos Efeitos Biológicos de Óleos de Peixe", financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT).

A "Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses", da autoria de F. A. Gonçalves Ferreira e M. E. da Silva Graça¹, editada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge em 1963, constitui uma obra de referência na qual o pescado assume especial relevância, pois nela é apresentada a composição de 50 espécies diferentes, incluindo vários produtos derivados. Porém, o consumo de algumas apresenta,

INTRODUCTION

The aim of this publication is to disseminate data of chemical composition of the most consumed seafood products in Portugal. These data were obtained in the laboratories of the Departamento de Inovação Tecnológica e Valorização dos Produtos da Pesca of IPIMAR (INIAP) and Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), within the Project POCTI/1747/95/2001, "Composition and Nutritional Value of Seafood Consumed in Portugal and Evaluation of Biological Effects of Fish Oils", financed by Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT).

The "Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses" by F. A. Gonçalves Ferreira and M. E. da Silva Graça¹ (ed. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge) in 1963 is a reference book where fish products had a special significance, since the composition of 50 different species was presented, including several fish based products. However, it is noteworthy that nowadays the consumption of some reported species de-

actualmente, menor expressão, enquanto que outras têm vindo a ser introduzidas no mercado nacional. Também a evolução do conhecimento e das metodologias analíticas utilizadas na obtenção de dados de composição dos alimentos exige a correcção de valores desactualizados e a introdução de novos constituintes.

Considerou-se também importante proceder à análise de alguns produtos submetidos a vários tratamentos culinários pelo facto de alguns deles modificarem, substancialmente, a composição da parte edível e do valor energético.

Cada espécie é apresentada em duas páginas que incluem o nome comum em português, francês, inglês e espanhol, o nome científico, os tamanhos e pesos mais usuais, uma breve informação sobre a sua biologia, a arte de pesca mais frequentemente usada na sua captura e a evolução dos desembarques (em toneladas) entre 1950 e 2002, para além dos teores de vários constituintes. Estes incluem a água, proteína, gordura, cinza, aminoácidos totais, ácidos gordos e principais minerais e vitaminas que estão expressos por

creased and new seafood products have been introduced in the Portuguese market. Moreover, the increased knowledge and the improvement of the analytical methodologies used in food chemistry, demand the update of existing values and the inclusion of new constituents.

The chemical composition and energetic value of the edible part of some products submitted to different cooking treatments were also determined.

Each species is presented in two pages that include: common name in Portuguese, English, French and Spanish; scientific name; usual size and weight; a brief note about its biology; the most common fishing gear; landings (in metric tonnes) between 1950-2002; and the chemical composition data, including water, protein, fat, ash, total amino acids, fatty acids and the major minerals and vitamins. All data are expressed per 100 g of edible part. A summary table with the most relevant nutritional information is also shown.

All species were purchased in different periods of the year at the retailer market. The analyses were done in several samples (five for the most consumed),

100 g de parte edível. A fim de permitir uma consulta mais rápida, é também incluída uma tabela resumindo a informação nutricional mais relevante.

Os vários produtos analisados foram adquiridos no comércio retalhista em diferentes épocas do ano. Para a larga maioria dos produtos foi analisada mais de uma amostra e, no caso de espécies muito consumidas, utilizaram-se, em regra, cinco amostras. Estas eram constituídas por dez ou mais quilogramas de produto e a sua recolha realizou-se durante cerca de três anos.

PREPARAÇÃO DAS AMOSTRAS

As análises, quer no produto em cru quer cozinhado, foram efetuadas na parte edível (comestível). No caso do produto cru, procedeu-se ao descabeçamento, evisceração e filetagem. Nos produtos cozinhados, o peixe foi previamente amanhado/preparado do modo usual, tendo em conta o processo culinário a que se destinava, lavado e escorrido e temperado com sal do seguinte modo:

Peixe frito e grelhado – salpicado

with ca. 10 kilos each. The sampling period took place over three years.

SAMPLE PREPARATION

Analyses were performed in the edible part of both raw and cooked products. So, the raw products were headed, gutted and filleted. Cooked products were prepared taking the cooking method into account. Then, the product was washed, drained and salted in the following way:

Fried or grilled fish – spiked with 1.5 % (small fish) or 2 % of salt (big fish), and after 15 min the salt was partially removed.

Boiled fish – addition of 1.5 % or 2 % of salt (depending on fish weight) to the cooking water.

Regarding frying, fish (circa 4.5 kg) was previously coated in wheat flour and vegetable oil was used for frying. After each treatment the oil was discarded. Grilling was done in an electrical grill and in the boiling cooking a relation fish/water of 1:2 was used.

The analysis of canned products was only done in the fish and the covering sauce was discarded.

com 1,5 % (peixe pequeno) ou 2 % de sal (peixe grande) e, após cerca de 15 minutos, o sal foi parcialmente removido.

Peixe cozido – adição de 1,5 % ou 2 % de sal (com base no peso de peixe) à água de cozedura.

Na fritura, o peixe (cerca de 4,5 kg) foi envolvido previamente em farinha e usou-se óleo vegetal que foi eliminado após cada utilização; na preparação do peixe grelhado (cerca de 4,5 kg) utilizou-se um grelhador eléctrico e no peixe cozido (cerca de 4,5 kg) a relação peixe/água foi de 1:2, tendo-se procurado seguir em todos os processos culinários a prática corrente. No peixe em conserva, a análise foi feita apenas no peixe, tendo sido eliminado o líquido de cobertura.

DESIGNAÇÕES E MÉTODOS ANALÍTICOS

Para melhor compreensão das designações utilizadas, apresentam-se a seguir, de modo sucinto, o seu significado e os cálculos e métodos de ensaio seguidos.

. *Parte edível* – Diz respeito ao peso do produto que é utilizado como alimento, quer em cru quer

DESIGNATIONS AND ANALYTICAL METHODS

The designations, meanings, estimations and methods used in the present publication are briefly shown below.

. *Edible Part – product weight used as food (raw or cooked). Since its preparation depends on practice and preferences, the value is only indicative. It is expressed as percentage of the whole fish or shellfish weight as it is usually purchased.*

. *Energetic value – Expressed as kcal and kJ/100 g edible part, taking FAO² factors into account for fat and protein (9.02 e 4.27 kcal/g, respectively), which already include the deductions related to digestion and metabolic losses. 1 kJ = 0.239 kcal and 1 kcal = 4.18 kJ.*

. *Protein – Calculated from total nitrogen content (determined by Kjeldhal³ method), using 6.25 as the conversion factor. Expressed as g/100 g edible part.*

. *Carbohydrates – Considered as 0 %.*

. *Amino acids – Determined by ion exchange chromatography, after acid digestion⁴, with exception of tryptophan. This amino acid was determined by high*

após o tratamento culinário. Dado que o modo de aproveitamento depende da prática e dos gostos, o valor apresentado é apenas indicativo. Está expresso em percentagem, tendo como base o peso total do produto conforme é normalmente comercializado.

. *Valor energético* – Encontra-se expresso em kcal e kJ/100 g de parte edível, tendo em conta os factores indicados pela FAO² para a gordura e proteína, respectivamente, 9,02 e 4,27 kcal/g, que já incluem as deduções correspondentes às perdas associadas à digestão e metabolismo. 1 kJ = 0,239 kcal e 1 kcal = 4,18 kJ.

. *Proteína* – Foi calculada a partir do teor de azoto total, determinado pelo método de Kjeldhal³, usando um factor de conversão de 6,25. Encontra-se expressa em g/100 g de parte edível.

. *Hidratos de carbono* – Foram considerados como 0 %.

. *Aminoácidos* – Foram determinados por cromatografia de troca iónica após digestão em meio ácido⁴, à excepção do triptofano. Este foi doseado por cromatografia líquida de alta eficiência segundo o método AOAC (988.15)⁵ após hidrólise da pro-

performance liquid chromatography, according to AOAC (988.15) method⁵. Protein was hydrolysed under vacuum conditions, in alkaline medium. The results are expressed as mg per 100 g edible part.

. *Total fat* – Designated by fat and determined by gravimetry after extraction with organic solvents (petroleum ether or a mixture of chloroform, methanol and water), according to NP 1972⁶ and Bligh and Dyer⁷ method, respectively. Expressed as g/100 g edible part.

. *Fatty acids* – Determined by gas chromatography, according to the experimental procedure by Lepage and Roy⁸ modified by Cohen et al.⁹. The values are expressed as mg/100 g edible part, using the conversion factors proposed by Weihrauch et al.¹⁰. Total saturated, monounsaturated and polyunsaturated content include fatty acids that are not shown in the table. Fatty acids are designated by a simplified terminology ($n_1:n_2\omega n_3$), where n_1 is the number of carbon atoms, n_2 the number of double bonds and n_3 the position of the carbon atom where the first double bond is located. Total fatty acids of the $\omega 3$ and $\omega 6$

teína, sob vácuo, em meio alcalino. Os resultados encontram-se expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Gordura total* - Designada neste trabalho por gordura. Foi calculada por gravimetria após extração com solventes orgânicos (éter de petróleo ou uma mistura de clorofórmio, metanol e água), de acordo com os métodos descritos na NP 1972⁶ e por Bligh and Dyer⁷. Encontra-se expressa em g/100 g de parte edível.

. *Ácidos gordos* - Foram determinados por cromatografia de fase gasosa de acordo com o método desenvolvido por Lepage e Roy⁸ modificado por Cohen *et al.*⁹ e encontram-se expressos em mg/100 g de parte edível, tendo em conta os factores de conversão propostos por Weihrauch *et al.*¹⁰. O total de ácidos gordos saturados, monoinsaturados e polinsaturados inclui alguns ácidos gordos não indicados na tabela. Os ácidos gordos encontram-se designados de forma simplificada ($n_1:n_2\omega n_3$), indicando n_1 o número de átomos de carbono, n_2 o número de ligações duplas e n_3 o número do átomo de carbono em que se encontra a primeira ligação dupla. O total de

series are designated in tables as $\omega 3$ and $\omega 6$.

. *Moisture* - Determined by gravimetry after drying in an oven at the constant temperature of 105 °C¹¹. It includes water and a small quantity of volatile substances, which volatilize at the assay temperature. Expressed as g/100 g edible part.

. *Ash* - Determined by gravimetry after drying and organic matter combustion in a muffle furnace at the constant temperature of 500 °C¹². Expressed as g/100 g edible part.

. *Cholesterol* - Determined by gas chromatography, after saponification in alkaline conditions, based on the method of Naemmi *et al.*¹³ modified by Oehlenschläger¹⁴. The results are expressed as mg/100 g edible part.

. *Calcium and Magnesium* - Determined by flame atomic absorption spectrophotometry in the ash hydrochloric solution, and using lanthanum as the releasing agent¹⁵. The results are expressed as mg/100 g edible part.

Copper, Iron and Zinc - Determined by flame atomic absorption spectrophotometry in the ash hydrochloric solution¹⁶. Expressed as mg/100 g edible

ácidos gordos das famílias ω 3 e ω 6 encontra-se designado nas tabelas por ω 3 e ω 6.

. *Humidade* – Foi determinada por gravimetria após secagem em estufa à temperatura constante de 105 °C¹¹. Inclui a água e uma pequena quantidade de substâncias voláteis que se volatilizam à temperatura do ensaio. Encontra-se expressa em g/100 g de parte edível.

. *Cinza* - Foi determinada por gravimetria após secagem e posterior destruição da matéria orgânica em mufla à temperatura constante de 500 °C¹². Encontra-se expressa em g/100 g de parte edível.

. *Colesterol* – Foi determinado por cromatografia de fase gasosa de acordo com o método descrito por Naemmi *et al.*¹³ modificado por Oehlenshläger¹⁴. Os resultados estão expressos em mg /100g de parte edível.

. *Cálcio e Magnésio* – Foram determinados por espectrofotometria de absorção atômica com chama na solução clorídrica da cinza, usando lantânio como agente libertador¹⁵. Os resultados estão expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Cobre, Ferro e Zinco* – Foram determinados por espectrofoto-

part.

. *Manganese* – *Determined in an atomic absorption spectrophotometer equipped with a graphite furnace*¹⁶. *The ash nitric solution was used and the values are expressed as mg/100 g edible part.*

. *Phosphorus* - *Determined by spectrophotometry, after reaction of molybdovanadate reagent with the ash hydrochloric solution*¹⁷. *The values are expressed as mg/100 g edible part.*

. *Potassium and Sodium* – *Determined by flame photometry in the ash hydrochloric solution, using lithium solution as an ionization buffer*¹⁸. *The results are expressed as mg/100 g edible part.*

. *Vitamin A* – *Determined by high performance liquid chromatography with normal phase and fluorescence detector (EN 12823-1)*¹⁹. *Expressed as μ g of all-trans retinol per 100 g edible part.*

. *Vitamin B1 (thiamine)* – *Determined by high performance liquid chromatography with reverse phase, pre-column reaction and fluorescence detection (EN 14122)*²⁰. *The results are expressed as mg/100 g edible part.*

metria de absorção atômica com chama na solução clorídrica da cinza¹⁶. Os resultados estão expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Fósforo* - Foi determinado por espectrofotometria, após reação com o reagente vanadomolibdico na solução clorídrica da cinza¹⁷. Os resultados estão expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Manganês* - Foi determinado por espectrofotometria de absorção atômica, com câmara de grafite, na solução nítrica da cinza¹⁶. Os resultados estão expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Potássio e Sódio* - Foram determinados por fotometria de chama na solução clorídrica da cinza, usando uma solução de lítio como tampão de ionização¹⁸. Os resultados estão expressos em mg/100 g de parte edível.

. *Vitamina A* - Foi determinada por cromatografia líquida de alta eficiência de fase normal com detector de fluorescência (EN 12823-1)¹⁹. Encontra-se expressa em µg de all-trans retinol por 100 g de parte edível.

. *Vitamina B1 (tiamina)* - Foi determinada por cromatografia líquida

. *Vitamin B2 (riboflavin)* - Determined by high performance liquid chromatography with reverse phase and fluorescence detector (EN 14152)²¹. The results are expressed as mg/100 g edible part.

. *Vitamin B6 (free and phosphorylated vitamers)* - Determined by ion-pair high performance liquid chromatography with fluorescence detection (EN 14164)²². The results are expressed as mg/100 g edible part.

. *Vitamin B12* - Determined by turbidimetry in microplates, using *Lactobacillus delbruekii* (ATCC 7830), following an INSA internal method, based on an AOAC procedure²³. Expressed as µg of cobalamine per 100 g edible part.

. *Vitamin D* - It was determined according to EN 12821²⁴, that includes the vitamin purification and concentration by semi-preparative high performance liquid chromatography, with normal phase. Separation and identification of vitamins D3 (cholecalciferol) and D2 by high performance liquid chromatography with reverse phase and UV detector. The results are expressed as µg of cholecalciferol per 100 g edible part.

de alta eficiência de fase inversa com reacção pré-coluna e detecção de fluorescência (EN 14122)²⁰. Encontra-se expressa em mg por 100 g de parte edível.

. *Vitamina B2 (riboflavina)* - Foi determinada por cromatografia líquida de alta eficiência de fase inversa com detector de fluorescência (EN 14152)²¹. Encontra-se expressa em mg por 100 g de parte edível.

. *Vitamina B6 (vitâmeros livres e fosforilados)* – Foi determinada por cromatografia líquida de alta eficiência de par iónico com detecção de fluorescência (EN 14164)²². Encontra-se expressa em mg por 100 g de parte edível.

. *Vitamina B12* – Foi determinada por turbidimetria em micro-placas, utilizando *Lactobacillus delbruekii* (ATCC 7830), segundo um método interno do INSA baseado na metodologia descrita no AOAC²³. Encontra-se expressa em µg de cobalamina por 100 g de parte edível.

. *Vitamina D* – Foi determinada segundo a EN 12821²⁴, que envolve a purificação e concentração das vitaminas por cromatografia líquida de alta eficiência semi-preparativa de fase normal, separação e identificação das vitaminas D3 (colecalfiferol)

. *Vitamin E - Determined by high performance liquid chromatography with normal phase and fluorescence detector (EN 12822)*²⁵. The results are expressed as mg of dl-α-tocopherol per 100 g edible part.

. *Folates - Determined by turbidimetry in microplates, using Lactobacillus casei, ssp. rhamnosus (ATCC 7469), and based on EN 14131*²⁶. Expressed as µg of folic acid per 100 g edible part.

e D2 por cromatografia líquida de alta eficiência de fase inversa com detector de ultravioleta. Encontra-se expressa em µg de colecalciferol por 100 g de parte edível.

. *Vitamina E* - Foi determinada por cromatografia líquida de alta eficiência de fase normal com detector de fluorescência (EN 12822)²⁵. Encontra-se expressa em mg de dl-α-tocoferol por 100 g de parte edível.

. *Folatos* – Foram determinados por turbidimetria em micro-placas, utilizando *Lactobacillus casei*, ssp. *ramnosus* (ATCC 7469), de acordo com a EN 14131²⁶. Encontram-se expressos em µg de ácido fólico por 100 g de parte edível.

ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

Mon – ácidos gordos monoinsaturados
n.a. – não analisado
Pol - ácidos gordos polinsaturados
Sat - ácidos gordos saturados
* - fonte: <http://www.nutritiondata.com>

ABBREVIATIONS AND SYMBOLS

Mon – monounsaturated fatty acids
n.a. – not analysed
Pol – polyunsaturated fatty acids
Sat – saturated fatty acids
* - source: <http://www.nutritiondata.com>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / *BIBLIOGRAPHIC REFERENCES*

- 1 Gonçalves Ferreira, F. A., Silva Graça, M. E., 1963. Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses. Instituto Nacional de saúde Dr Ricardo Jorge, Lisboa e Porto, 186 p.
- 2 FAO, 1989. Yield and nutritional value of the commercially more important fish species. FAO Fisheries Technical Papers 309, 187 p.
- 3 AOAC, 1998. Association of Official Analytical Chemists. Nitrogen (total) in Seafood (940.25). *In*: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 16th Edition, 4th rev. Washington, DC.
- 4 AOAC, 1998. Association of Official Analytical Chemists. Amino acids in feeds (Acid hydrolysis method – alternative III) (994.12). *In*: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 16th Edition, 4th rev. Washington, DC.
- 5 AOAC, 1998. Association of Official Analytical Chemists. Tryptophan in foods and food and feed ingredients (988.15). *In*: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists, 14th Edition. Washington, DC, pp. 1101-1102.
- 6 IPQ, 1992. NP 1972 – Pescado: Determinação do teor de matéria gorda livre.

-
- 7 Bligh, E. G., Dyer, W. J., 1959. A rapid method of total lipid extraction and purification. *Can. J. Biochem. Physiol.*, 37: 911–917.
 - 8 Lepage, G., Roy, C. C., 1986. Direct transesterification of all classes of lipids in one-step reaction. *J. Lipid Res.*, 27: 114–119.
 - 9 Cohen, Z., Vonshak, A., Richmond, A., 1988. Effect of environmental conditions on fatty acid composition of the red algae *Porphyridium cruentum*: correlation to growth rate. *J. Phycol.*, 24: 328-332.
 - 10 Weihrauch, J. L., Posati, L. P., Anderson, B. A., Exler, J., 1977. Lipid conversion factors for calculating fatty acids contents in foods. *JAOCS*, 54: 36-40.
 - 11 IPQ, 1991. NP 2282 – Pescado: Determinação da humidade. Processo de referência.
 - 12 IPQ, 1988. NP 2032 – Pescado: Determinação do teor de cinza.
 - 13 Naemmi, E. D., Ahmad, N., Al-Sharrah, T. K., M. Behbahani, M., 1995. Rapid and simple method for determination of cholesterol in processed food. *J. AOAC. Inter.*, 78: 1522–1525.
 - 14 Oehlenschläger, J., 2000. Cholesterol content in edible part of marine fatty pelagic fish species and other seafood. *In*: S.A. Georgakis, Editors, Proceedings of 29th WEFTA Meeting. 10–14 October, 1999, Greek

-
- Society of Food Hygienists and Technologist, Pieria, Greece, pp. 107–115.
- 15 AOAC, 2000. Association of Official Analytical Chemists. Minerals in Infant Formula, Enteral Products and Pet Foods (985.35) *In: Official methods of analysis of AOAC International, 17th Ed. Washington, DC. cp. M50, pp 15-17.*
 - 16 AOAC, 2000. Association of Official Analytical Chemists. Determination of Lead, Cadmium, Copper, Iron and Zinc in Foods (999.11) *In: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 17th Edition. Washington, DC. cp. 9, pp 19-22.*
 - 17 AOAC, 2000. Association of Official Analytical Chemists. Phosphorus in Infant Formula and Enteral Products (986.24) *In: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 17th Edition. Washington, DC., cp. 50, pp 13-14.*
 - 18 AOAC, 2000. Association of Official Analytical Chemists. Sodium and Potassium in Seafood (969.23) *In: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 17th Edition. Washington, DC. 35, pp 10-11.*
 - 19 CEN, 2000. EN 12823-1 - Foodstuffs - Determination of vitamin A by high performance liquid chromatography

-
- Part 1: Measurements of all-trans-retinol and 13-cis-retinol.
- 20** CEN, 2003. EN 14122 - Foodstuffs
- Determination of vitamin B1 by HPLC.
- 21** CEN, 2003. EN 14152 - Foodstuffs
- Determination of vitamin B2 by HPLC.
- 22** CEN, 2002. ENV 14164 - Foodstuffs
- Determination of vitamin B6 by HPLC.
- 23** AOAC, 2000. Association of Official Analytical Chemists. Cobalamin (Vitamin B12 Activity) (952.20)
In: Official Methods of Analysis, Association of Official Analytical Chemists. 17th Edition. Washington, DC., cp. 45, pp 47-48.
- 24** CEN, 2000. EN 12821 - Foodstuffs
- Determination of vitamin D by high performance liquid chromatography
- Measurement of cholecalciferol (D3) and ergocalciferol (D2).
- 25** CEN, 2000. EN 12822 - Foodstuffs
- Determination of vitamin E by high performance liquid chromatography
- Measurement of alpha-, beta-, gamma-, and delta-tocopherols.
- 26** CEN, 2003. EN 14131 - Foodstuffs
- Determination of folate by microbiological assay.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA E NUTRICIONAL

CHEMICAL AND NUTRITIONAL COMPOSITION

BIVALVES

Amêijoia boa

Ruditapes decussatus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,3
Treonina (<i>Thr</i>)	0,6
Serina (<i>Ser</i>)	0,5
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	1,7
Prolina (<i>Pro</i>)	1,0
Glicina (<i>Gly</i>)	0,6
Alanina (<i>Ala</i>)	0,6
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,6
Metionina (<i>Met</i>)	0,1
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,6
Leucina (<i>Leu</i>)	0,9
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,4
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,5
Histidina (<i>His</i>)	0,3
Lisina (<i>Lis</i>)	1,0
Arginina (<i>Arg</i>)	0,9
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	47,0
P	162
Mg	203
Fe	12,4
Na	111
K	33
Mn	1,01
Cu	0,18
Zn	1,2

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	138,4
Σ Sat	223,5
18:1	25,2
Σ Mon	119,7
18:2ω6	5,0
EPA	58,6
DHA	54,9
Σ Pol	244,9
ω3	190,0
ω6	65,7

Vitaminas (/100 g) *

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	540
E (mg)	0,7
D (μg)	7,2
B1 (mg)	n.a.
B2 (mg)	n.a.
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	0,1
Folatos (μg)	36,3





Grooved carpet shell



Palourde franche



Almeja fina



	Máx	Min	Usual
Peso (kg)	---	---	---
Weight	---	---	---
Tamanho (cm)	---	4	4 - 5
Size	---	4	4 - 5

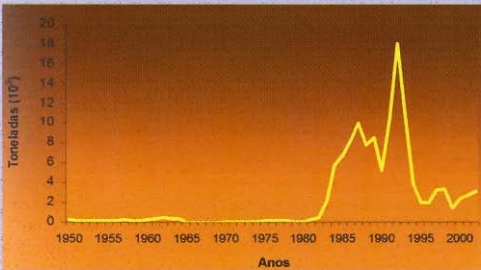
Informação geral

Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspecto reticulado. Cor amarelada, com manchas castanhas. Fundos arenosos ou arenovasos da zona infralitoral de estuários e lagoas litorais.

Comercializada em fresco ou congelada.

Tipo de pesca - Ganchorra
Fishing gear Hand dredge

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade	
Moisture	81,1
Gordura	
Fat	0,9
Proteína	
Protein	11,7
Cinza	
Ash	1,0

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
Energetic value	58,1/243,0
Parte edível (%)	
Edible part	27
Gordura total (g)	
Total fat	0,9
Saturada (g)	
Saturated	0,22
ω 3 (g)	0,19
ω 6 (g)	0,07
Colesterol (mg)	
Cholesterol	44,0
Proteína (g)	
Protein	11,7
Vitamina A (μ g)	
Vitamin A	540
Vitamina E (mg)	
Vitamin E	0,7
Potássio (mg)	
Potassium	33
Fósforo (mg)	
Phosphorus	162

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de magnésio.

Berbigão

Cerastoderma edule

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,5
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7
Serina (<i>Ser</i>)	0,6
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	1,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,7
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	0,7
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,7
Metionina (<i>Met</i>)	0,1
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,6
Leucina (<i>Leu</i>)	1,0
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,5
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,6
Histidina (<i>His</i>)	0,3
Lisina (<i>Lis</i>)	1,1
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	399,8
Σ Sat	678,4
18:1	57,5
Σ Mon	610,0
18:2ω6	6,2
EPA	593,8
DHA	214,7
Σ Pol	1166,1
ω3	1024,7
ω6	170,0

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	n.a.
E (mg)	n.a.
D (μg)	n.a.
B1 (mg)	n.a.
B2 (mg)	n.a.
B6 (mg)	n.a.
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	43,0
P	216
Mg	80
Fe	3,1
Na	582
K	87
Mn	0,52
Cu	0,69
Zn	0,8





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	5,5	2,5	2,5 - 4

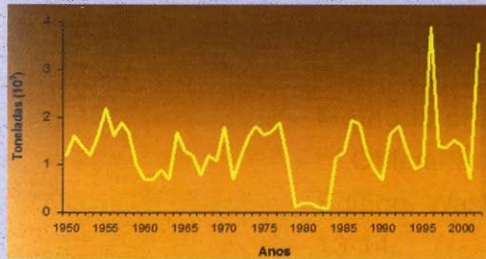
Informação geral

Concha com vinte e seis caneluras radiais, arredondadas e mais largas do que os espaços existentes entre elas, escamosas na região inferior. Cor amarelada ou esbranquiçada. Zonas das marés das lagunas litorais e estuários, em fundos areno-vascosos.

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Ganchorra
Fishing gear Hand dregde

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
Humidade Moisture	76,0
Gordura Fat	3,3
Proteína Protein	14,7
Cinza Ash	2,3

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	92,5/387,2
Parte edível (%) Edible part	21
Gordura total (g) Total fat	3,3
Saturada (g) Saturated	0,68
ω 3 (g)	1,03
ω 6 (g)	0,17
Colesterol (mg) Cholesterol	30,0
Proteína (g) Protein	14,7
Vitamina A (μ g) Vitamin A	n.a.
Vitamina E (mg) Vitamin E	n.a.
Potássio (mg) Potassium	87
Fósforo (mg) Phosphorus	216

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de ácidos gordos ω 3.

CEFALÓPODES

Choco comum

Sepia officinalis

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,8
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,1
Prolina (<i>Pro</i>)	1,2
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	0,9
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,8
Metionina (<i>Met</i>)	0,4
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,5
Arginina (<i>Arg</i>)	1,4
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	52,0
Σ Sat	79,4
18:1	90,0
Σ Mon	123,4
18:2ω6	12,7
EPA	11,2
DHA	37,6
Σ Pol	79,0
ω3	62,2
ω6	14,0

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	9,4
E (mg)	0,9
D (μg)	<0,07
B1 (mg)	0,04
B2 (mg)	0,3
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	1,2
Folatos (μg)	8,8

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	8,1
P	273
Mg	49
Fe	0,1
Na	200
K	320
Mn	<0,02
Cu	0,26
Zn	1,7





Common
Cuttlefish



Seiche
Commune



Sepia
común



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	40	10	10 - 15

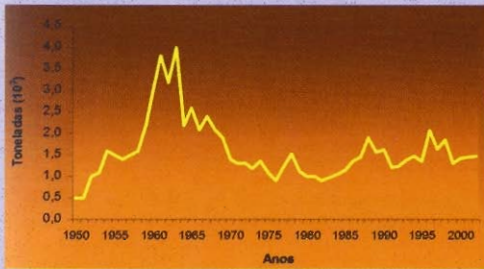
Informação geral

Corpo oval deprimido, com a parte posterior arredondada. Décapode (8 braços + 2 tentáculos). Espécie necto-bentónica, nerítica e demersal (desde a superfície até 300 m)

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Redes de emalhar e arrasto
Fishing gear Gill nets and trawl

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
Humidade Moisture	78,6
Gordura Fat	0,4
Proteína Protein	18,9
Cinza Ash	1,4

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	84,3/352,8
Parte edível (%) Edible part	61
Gordura total (g) Total fat	0,4
Saturada (g) Saturated	0,08
ω3 (g)	0,07
ω6 (g)	0,01
Colesterol (mg) Cholesterol	76,0
Proteína (g) Protein	18,9
Vitamina A (μg) Vitamin A	9,4
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,9
Potássio (mg) Potassium	320
Fósforo (mg) Phosphorus	273

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de potássio.

Lula comum

Loligo vulgaris

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw	Grelhado Grilled
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,5	3,2
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7	1,4
Serina (<i>Ser</i>)	0,6	1,2
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	1,8	4,7
Prolina (<i>Pro</i>)	1,2	2,8
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0	1,8
Alanina (<i>Ala</i>)	0,8	1,5
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,7	1,4
Metionina (<i>Met</i>)	0,4	0,7
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,7	1,4
Leucina (<i>Leu</i>)	1,2	2,7
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6	1,1
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,6	1,3
Histidina (<i>His</i>)	0,4	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	1,3	2,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3	2,5
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw	Grelhado Grilled
Ca	18,0	28,0
P	261	243
Mg	49	49
Fe	0,3	1,0
Na	196	1510
K	225	73
Mn	<0,02	0,06
Cu	<0,03	0,69
Zn	1,0	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

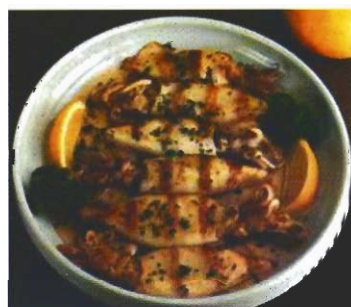
Fatty acids

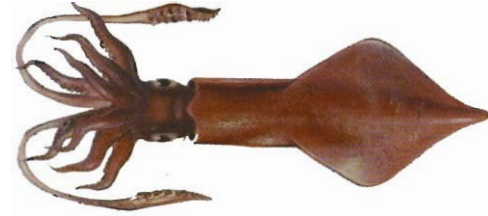
	Cru Raw	Grelhado Grilled
16:0	301,0	340,4
Σ Sat	241,8	496,5
18:1	17,4	45,1
Σ Mon	58,3	120,8
18:2ω6	1,7	8,8
EPA	111,0	111,8
DHA	242,4	417,2
Σ Pol	368,5	645,0
ω3	362,2	559,2
ω6	98,7	113,3

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw	Grelhado Grilled
A (μg)	9,6	n.a.
E (mg)	1,2	1,8
D (μg)	3,5	<0,70
B1 (mg)	0,1	0,04
B2 (mg)	0,0	0,0
B6 (mg)	0,1	0,1
B12 (μg)	1,1	n.a.
Folatos (μg)	7,1	8,8





European squid



Encomet



Calamar



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	42	10	15 - 25

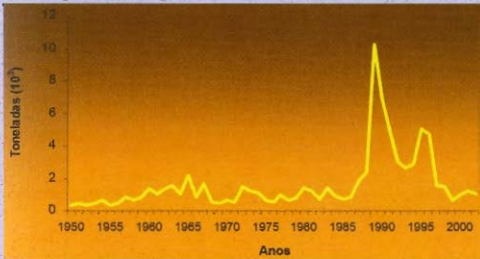
Informação geral

Corpo alongado e cilíndrico. Concha interna (gládio). Decápode (8 braços + 2 tentáculos). Barbatanas (aletas) ocupam dois terços do comprimento do manto. Cor rosada, avermelhada. Espécie pelágica nerítica (costeira).

Comercializada em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade <i>Moisture</i>	81,4	60,6
Gordura <i>Fat</i>	0,9	1,6
Proteína <i>Protein</i>	15,8	32,5
Cinza <i>Ash</i>	1,3	4,3

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	75,6/316,2
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	69
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,9
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,24
ω 3 (g)	0,36
ω 6 (g)	0,10
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	140,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	15,8
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	9,6
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,2
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	225
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	261

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de potássio.

Polvo comum

Octopus vulgaris

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,3	2,2
Treonina (<i>Thr</i>)	0,6	1,0
Serina (<i>Ser</i>)	0,6	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,0	3,2
Prolina (<i>Pro</i>)	0,6	1,0
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9	1,3
Alanina (<i>Ala</i>)	0,7	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	0,1	0,2
Valina (<i>Val</i>)	0,5	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,3	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,5	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,0	1,7
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,5	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,5	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,3	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	0,9	1,6
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1	1,7
Triptofano (<i>Trp</i>)	0,1	0,2

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>
Ca	12,0	36,0
P	195	130
Mg	64	32
Fe	0,5	0,5
Na	335	66
K	313	18
Mn	<0,02	0,05
Cu	0,3	0,86
Zn	1,9	1,2

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>
16:0	44,1	101,4
Σ Sat	66,8	151,7
18:1	5,4	11,5
Σ Mon	23,9	52,1
18:2ω6	1,2	2,0
EPA	46,1	100,0
DHA	60,3	129,2
Σ Pol	134,9	287,6
ω3	120,4	257,2
ω6	14,5	30,1

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>
A (μg)	1,8	4,6
E (mg)	0,7	2,2
D (μg)	<0,02	0,0
B1 (mg)	<0,02	<0,02
B2 (mg)	0,1	<0,02
B6 (mg)	0,1	0,1
B12 (μg)	1,4	1,7
Folatos (μg)	18,0	17,0





Common octopus



Pieuvre commune



Pulpo común



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	10	0,75	2-3
Tamanho (cm) Size	---	---	---

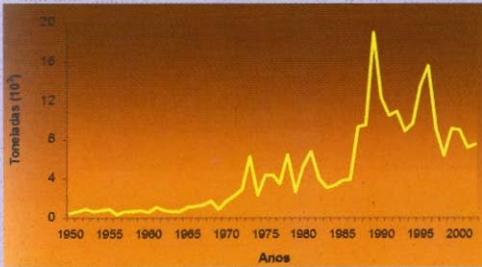
Informação geral

Corpo oval, sem barbatanas. 8 braços com duas séries de ventosas. Concha interna reduzida a pequenos bastonetes. Cor variável. Espécie bentónica, nerítica e demersal (0-450 m).

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Alcatruzes e covos
Fishing gear Clay pots and traps

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>
Humidade <i>Moisture</i>	83,1	74,1
Gordura <i>Fat</i>	1,2	1,7
Proteína <i>Protein</i>	15,6	23,7
Cinza <i>Ash</i>	0,9	0,9

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	77,4/324
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	74,1
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	1,2
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,07
$\omega 3$ (g)	0,12
$\omega 6$ (g)	0,02
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	64,4
Proteína (g) <i>Protein</i>	15,6
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	1,8
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,7
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	313
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	195

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de potássio.

Pota voadora

Illex coindetii

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,4
Treonina (<i>Thr</i>)	0,6
Serina (<i>Ser</i>)	0,6
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	1,6
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,7
Alanina (<i>Ala</i>)	0,8
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,7
Metionina (<i>Met</i>)	0,3
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,7
Leucina (<i>Leu</i>)	1,1
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,5
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,6
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,1
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	12,0
P	242
Mg	42
Fe	0,3
Na	214
K	158
Mn	<0,02
Cu	0,33
Zn	1,4

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	157,2
Σ Sat	198,3
18:1	20,2
Σ Mon	46,6
18:2 ω 6	1,5
EPA	72,3
DHA	224,7
Σ Pol	316,7
ω 3	305,8
ω 6	10,9

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μ g)	20,0
E (mg)	1,1
D (μ g)	5,0
B1 (mg)	0,2
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	n.a.
B12 (μ g)	n.a.
Folatos (μ g)	8,2





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg)	---	---	---
Weight	---	---	---
Tamanho (cm)	---	---	---
Size	100	---	---

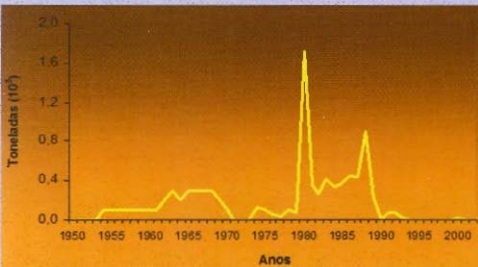
Informação geral

Corpo alongado e cilíndrico. Concha interna (gládio). Decápode (8 braços + 2 tentáculos). Cor rosada, avermelhada. Espécie pelágica nerítica (costeira).

Comercializada em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
Humidade	
Moisture	83,1
Gordura	
Fat	0,8
Proteína	
Protein	14,6
Cinza	
Ash	0,9

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
Energetic value	69,6/291,0
Parte edível (%)	
Edible part	67,4
Gordura total (g)	
Total fat	0,80
Saturada (g)	
Saturated	0,20
ω 3 (g)	0,31
ω 6 (g)	0,01
Colesterol (mg)	
Cholesterol	138,0
Proteína (g)	
Protein	14,6
Vitamina A (μ g)	
Vitamin A	20,0
Vitamina E (mg)	
Vitamin E	1,1
Potássio (mg)	
Potassium	158
Fósforo (mg)	
Phosphorus	242

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de potássio.

CRUSTÁCEOS

Camarão vermelho

Aristeus antennatus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,1
Prolina (<i>Pro</i>)	1,4
Glicina (<i>Gly</i>)	1,4
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,8
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,7
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	1,7
Lisina (<i>Lis</i>)	0,4
Arginina (<i>Arg</i>)	2,2
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	16,9
Σ Sat	27,0
18:1	23,5
Σ Mon	28,6
18:2ω6	1,6
EPA	22,6
DHA	28,4
Σ Pol	66,5
ω3	53,3
ω6	13,2

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	n.a.
E (mg)	n.a.
D (μg)	n.a.
B1 (mg)	n.a.
B2 (mg)	n.a.
B6 (mg)	n.a.
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	n.a.
P	n.a.
Mg	n.a.
Fe	n.a.
Na	n.a.
K	n.a.
Mn	n.a.
Cu	n.a.
Zn	n.a.





Red shrimp



Crevette rouge



Gamba rosada



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	22	2,4	10-18

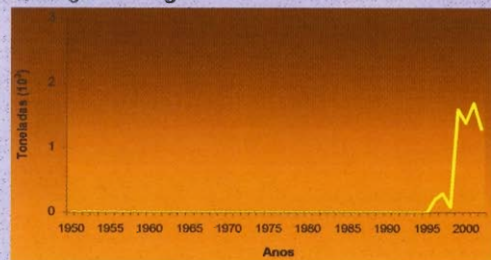
Informação geral

Carapaça apresentando espinhos pós-orbitais. Dimorfismo sexual a nível do rosto, sendo o das fêmeas longo e o dos machos curtos. Espécie demersal, que ocorre em fundos vasosos entre 80 e 1100 m de profundidade, sendo mais frequente entre 200 e 250 m.

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto
Fishing gear Trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	76,1
Gordura Fat	0,2
Proteína Protein	20,7
Cinza Ash	1,8

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	90,2/377,4
Parte edível (%) Edible part	34
Gordura total (g) Total fat	0,2
Saturad0.05a (g) Saturated	0,03
ω3 (g)	0,05
ω6 (g)	0,01
Colesterol (mg) Cholesterol	83,3
Proteína (g) Protein	20,7
Vitamina A (μg) Vitamin A	n.a.
Vitamina E (mg) Vitamin E	n.a.
Potássio (mg) Potassium	n.a.
Fósforo (mg) Phosphorus	n.a.

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de proteína.

Gamba

Parapenaeus longirostris

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,4
Prolina (<i>Pro</i>)	1,1
Glicina (<i>Gly</i>)	1,3
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,8
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,7
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	1,7
Lisina (<i>Lis</i>)	0,4
Arginina (<i>Arg</i>)	1,9
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	n.a.
P	n.a.
Mg	n.a.
Fe	n.a.
Na	n.a.
K	n.a.
Mn	n.a.
Cu	n.a.
Zn	n.a.

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	22,8
Σ Sat	36,5
18:1	23,9
Σ Mon	39,9
18:2ω6	2,1
EPA	21,4
DHA	29,0
Σ Pol	62,8
ω3	53,1
ω6	9,7

Vitaminas (/100 g) *

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	7,9
E (mg)	0,1
D (μg)	7,1
B1 (mg)	n.a.
B2 (mg)	n.a.
B6 (mg)	0,0
B12 (μg)	0,1
Folatos (μg)	0,2





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	19	2,4	8-15

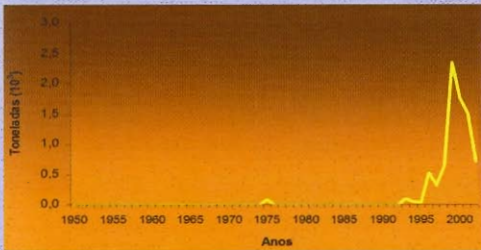
Informação geral

Rostró bem desenvolvido, sem dentes ventrais. Espécie demersal que ocorre em fundos vasosos ou vaso-arenosos. É mais frequente entre os 180 e 450 m, mas também pode atingir os 700 m. Coloração rosa-pálido alaranjado.

Comercializada em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto
Fishing gear Trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	93,6/391,7
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	48
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,2
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,04
ω 3 (g)	0,05
ω 6 (g)	0,01
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	79,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	21,5
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	7,9
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,1
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	n.a.
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	n.a.

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	75,1
Gordura <i>Fat</i>	0,2
Proteína <i>Protein</i>	21,5
Cinza <i>Ash</i>	1,9

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de proteína.

Lagostim

Nephrops norvegicus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,9
Prolina (<i>Pro</i>)	1,8
Glicina (<i>Gly</i>)	1,4
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,8
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,7
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	1,5
Lisina (<i>Lis</i>)	0,3
Arginina (<i>Arg</i>)	2,5
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	72,0
P	216
Mg	40,5
Fe	0,4
Na	444
K	413
Mn	0,10
Cu	2,50
Zn	4,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	60,1
Σ Sat	89,0
18:1	66,9
Σ Mon	87,7
18:2ω6	3,9
EPA	57,1
DHA	76,8
Σ Pol	155,1
ω3	139,4
ω6	15,7

Vitaminas (/100 g) *

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	8,3
E (mg)	2,2
D (μg)	n.a.
B1 (mg)	n.a.
B2 (mg)	n.a.
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	1,4
Folatos (μg)	13,5





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	24	2	10-20

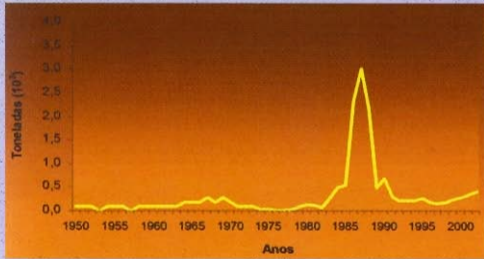
Informação geral

Carapaça e pinças com carenas denteadas. Segmentos abdominais com fossetas guarnecidas de pêlos. Cor amarelada com tonalidades vermelhas ou acastanhadas. Vive nos fundos vasosos, de 200-300 m, onde escava galerias.

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca - Arrasto
Fishing gear Trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	93,8/392,3
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	23
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,5
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,09
ω 3 (g)	0,14
ω 6 (g)	0,02
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	67,8
Proteína (g) <i>Protein</i>	20,9
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	8,3
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	2,2
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	413
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	216

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Fresh
Humidade <i>Moisture</i>	76,1
Gordura <i>Fat</i>	0,5
Proteína <i>Protein</i>	20,9
Cinza <i>Ash</i>	2,1

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de proteína.

PEIXES

Abrótea do alto

Phycis blennoides

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,5
Prolina (<i>Pro</i>)	0,7
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,1
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,9
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8
Arginina (<i>Arg</i>)	1,2
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	11,0
P	229
Mg	28
Fe	0,2
Na	63
K	358
Mn	0,02
Cu	0,06
Zn	0,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	13,9
Σ Sat	20,0
18:1	8,2
Σ Mon	10,1
18:2ω6	0,4
EPA	4,2
DHA	26,0
Σ Pol	34,8
ω3	32,2
ω6	2,7

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	0,65
E (mg)	0,04
D (μg)	<0,70
B1 (mg)	0,03
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	0,4
Folatos (μg)	12,0





Greater
forkbeard



Phycis de
fond



Brótola de
fango



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	80	---	45

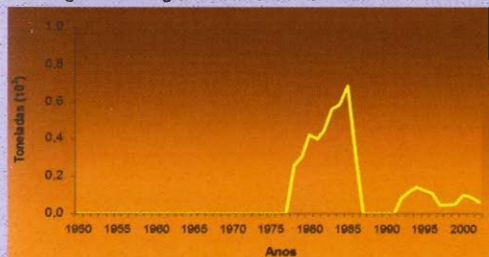
Informação geral

Terceiro raio da primeira dorsal alongado. Barbatanas pélvicas longas e filamentosas, estendendo-se para além da origem da anal. Cor acastanhada ou acinzentada. Espécie que se encontra entre 100 e 300 m de profundidade.

Comercializada em fresco inteiro ou em filetes.

Tipo de pesca - Arrasto
Fishing gear Trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	81,5
Gordura Fat	0,1
Proteína Protein	17,2
Cinza Ash	1,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	74,3/311,1
Parte edível (%) Edible part	49,0
Gordura total (g) Total fat	0,1
Saturada (g) Saturated	0,02
ω3 (g)	0,03
ω6 (g)	0,00
Colesterol (mg) Cholesterol	22,0
Proteína (g) Protein	17,2
Vitamina A (μg) Vitamin A	0,65
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,04
Potássio (mg) Potassium	358
Fósforo (mg) Phosphorus	229

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Atum rabilho

Thunnus thynnus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw	Conserva. Canned
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,4	2,7
Treonina (<i>Thr</i>)	1,2	1,3
Serina (<i>Ser</i>)	1,0	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,4	3,6
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	1,4
Glicina (<i>Gly</i>)	1,1	1,4
Alanina (<i>Ala</i>)	1,5	1,5
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,5	1,7
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,4
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,3	1,3
Leucina (<i>Leu</i>)	2	2,3
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8	1,0
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	1,0	1,3
Histidina (<i>His</i>)	1,7	2,5
Lisina (<i>Lis</i>)	2,3	2,6
Arginina (<i>Arg</i>)	1,4	1,6
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw	Conserva. Canned
Ca	3,5	9,0
P	257	202
Mg	37	40
Fe	2,2	0,7
Na	45	423
K	355	255
Mn	<0,02	<0,02
Cu	0,20	0,08
Zn	1,5	0,9

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw	Conserva. Canned
16:0	1091,1	814,7
Σ Sat	1727,6	899,0
18:1	1190,8	3467,2
Σ Mon	1666,8	3819,1
18:2ω6	53,6	6774,9
EPA	49,6	65,9
DHA	419,7	195,8
Σ Pol	793,4	7098,5
ω3	686,9	290,9
ω6	106,5	6822,4

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw	Conserva. Canned
A (μg)	11,0	23,0
E (mg)	0,6	1,9
D (μg)	4,2	<0,70
B1 (mg)	0,1	0,02
B2 (mg)	0,0	0,0
B6 (mg)	0,6	0,2
B12 (μg)	2,4	n.a.
Folatos (μg)	8,3	14,0





Northern bluefin tuna



Thon rouge du nord



Atún



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	560	6,4	300
Tamanho (cm) Size	300	70	100

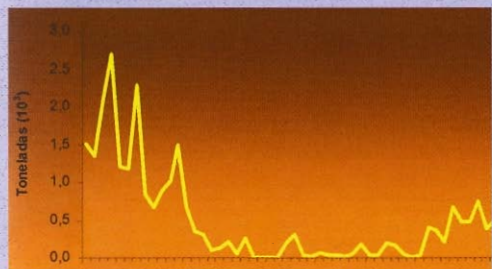
Informação geral

Dorso azul escuro, passando a cinzento nos flancos e a branco no ventre. Por vezes encontram-se bandas prateadas transversais sobre os flancos. É uma espécie pelágica, que efectua grandes migrações sazonais.

É comercializado em fresco.

Tipo de pesca - Salto e vara e palangre
Fishing gear Pole and line and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw	Conserva Canned
Humidade Moisture	69,7	61
Gordura Fat	3,5	13,0
Proteína Protein	24,8	24,3
Cinza Ash	1,7	1,5

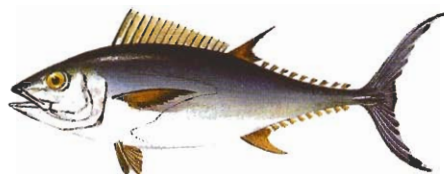
DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	137,5/575,2
Parte edível (%) Edible part	38,2
Gordura total (g) Total fat	3,5
Saturada (g) Saturated	1,73
ω3 (g)	0,69
ω6 (g)	0,11
Colesterol (mg) Cholesterol	30,0
Proteína (g) Protein	24,8
Vitamina A (μg) Vitamin A	11,0
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,6
Potássio (mg) Potassium	355
Fósforo (mg) Phosphorus	257

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.



Northern
bluefin
tuna



Thon
rouge du
nord



Atún



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	560	6,4	300
Tamanho (cm) Size	300	70	100

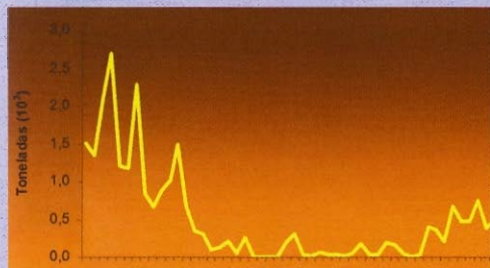
Informação geral

Dorso azul escuro, passando a cinzento nos flancos e a branco no ventre. Por vezes encontram-se bandas prateadas transversais sobre os flancos. É uma espécie pelágica, que efectua grandes migrações sazonais.

É comercializado em fresco.

Tipo de pesca - Salto e vara e palangre
Fishing gear Pole and line and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw	Conserva Canned
Humidade Moisture	69,7	61
Gordura Fat	3,5	13,0
Proteína Protein	24,8	24,3
Cinza Ash	1,7	1,5

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	137,5/575,2
Parte edível (%) Edible part	38,2
Gordura total (g) Total fat	3,5
Saturada (g) Saturated	1,73
ω 3 (g)	0,69
ω 6 (g)	0,11
Colesterol (mg) Cholesterol	30,0
Proteína (g) Protein	24,8
Vitamina A (μ g) Vitamin A	11,0
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,6
Potássio (mg) Potassium	355
Fósforo (mg) Phosphorus	257

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Bacalhau do Atlântico *

Gadus morhua

Aminoácidos totais (g/100 g)			
Total amino acids			
	Cru	Cozido	Grelhado
	Raw	Boiled	Grilled
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	3,1	2,8	2,9
Treonina (<i>Thr</i>)	1,3	1,3	1,3
Serina (<i>Ser</i>)	1,4	1,2	1,3
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	4,6	4,1	4,5
Prolina (<i>Pro</i>)	2,0	1,0	1,5
Glicina (<i>Gly</i>)	2,2	1,5	1,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,9	1,6	1,9
Cistina+			
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,6	1,6	1,7
Metionina (<i>Met</i>)	0,8	0,8	0,9
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,4	1,4	1,5
Leucina (<i>Leu</i>)	2,4	2,2	2,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	1,0	1,0	1,1
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	1,2	1,1	1,1
Histidina (<i>His</i>)	0,5	0,4	0,6
Lisina (<i>Lis</i>)	2,7	2,4	2,6
Arginina (<i>Arg</i>)	2,1	1,8	2,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.	n.a.

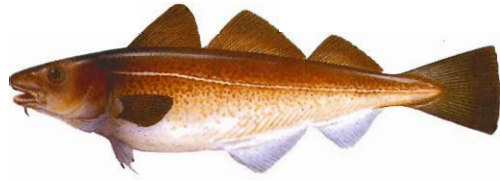
Minerais (mg/100 g)			
Minerals			
	Cru	Cozido	Grelhado
	Raw	Boiled	Grilled
Ca	33,0	121,0	196,0
P	116	103	169
Mg	23	31	57
Fe	0,2	0,6	0,5
Na	1483	1228	2245
K	36	21	40,0
Mn	<0,02	0,04	0,19
Cu	<0,03	1,40	0,90
Zn	0,8	1,1	1,2

Ácidos gordos (mg/100 g)			
Fatty acids			
	Cru	Cozido	Grelhado
	Raw	Boiled	Grilled
16:0	76,5	10,8	27,3
Σ Sat	102,3	14,5	35,3
18:1	60,9	5,0	10,7
Σ Mon	77,2	13,1	27,8
18:2ω6	2,6	1,6	1,9
EPA	7,0	7,5	21,4
DHA	117,4	17,5	41,7
Σ Pol	229,6	29,9	71,4
ω3	212,0	26,8	66,7
ω6	17,6	3,3	5,1

Vitaminas (/100 g)			
Vitamins			
	Cru	Cozido	Grelhado
	Raw	Boiled	Grilled
A (μg)	3,8	2,7	1,4
E (mg)	0,3	0,3	0,3
D (μg)	4,5	<0,70	<0,70
B1 (mg)	0,05	0,02	0,05
B2 (mg)	0,1	0,1	0,1
B6 (mg)	0,1	0,1	0,0
B12 (μg)	1,0	n.a.	n.a.
Folatos (μg)	8,1	5,7	9,9



* bacalhau salgado seco demolhado



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	96	---	---
Tamanho (cm) Size	200	---	---

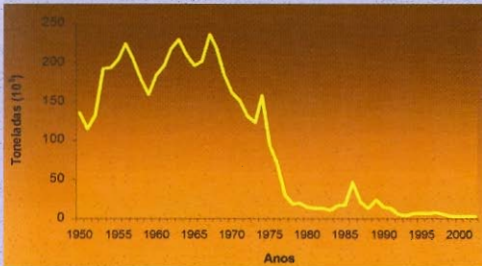
Informação geral

Corpo alongado. Presença de três barbatanas dorsais e de um barbilho na mandíbula.

É comercializado em fresco, salgado seco e congelado.

Tipo de pesca – Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
Energetic value	84,7/354,5
Parte edível (%)	
Edible part	79,2
Gordura total (g)	
Total fat	0,4
Saturada (g)	
Saturated	0,10
ω 3 (g)	0,21
ω 6 (g)	0,02
Colesterol (mg)	
Cholesterol	52,0
Proteína (g)	
Protein	19,0
Vitamina A (μ g)	
Vitamin A	3,8
Vitamina E (mg)	
Vitamin E	0,3
Potássio (mg)	
Potassium	36
Fósforo (mg)	
Phosphorus	116

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
Humidade Moisture	76,2	70,0	62,6
Gordura Fat	0,4	0,1	0,2
Proteína Protein	19,0	26,2	30,2
Cinza Ash	3,4	3,2	5,9

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,4	2,5
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9	1,1	1,1
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	1,0	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8	3,5	3,6
Prolina (<i>Pro</i>)	0,9	1,1	1,5
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9	1,1	1,7
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1	1,4	1,6
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,1	1,3	1,4
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,6	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9	1,2	1,2
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5	1,9	2,0
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6	0,8	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8	1,0	1,0
Histidina (<i>His</i>)	0,6	0,7	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8	2,2	2,2
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1	1,4	1,6
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	n.a.	144,0	756,0
P	n.a.	224	653
Mg	40	31	49
Fe	0,4	0,6	3,1
Na	118	246	343
K	395	285	410
Mn	0,06	<0,02	0,08
Cu	0,03	0,06	0,10
Zn	0,9	0,8	0,6

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

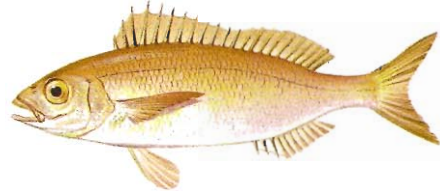
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
16:0	411,0	745,1	958,0
Σ Sat	728,4	71,8	1677,8
18:1	470,3	662,0	961,2
Σ Mon	791,2	1356,1	1531,5
18:2ω6	22,5	49,8	70,9
EPA	86,3	438,4	479,0
DHA	327,2	532,3	613,6
Σ Pol	699,0	1398,7	1643,0
ω3	579,8	1244,2	1418,5
ω6	119,2	176,3	253,5

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (μg)	n.a.	n.a.	n.a.
E (mg)	1,1	1,4	1,6
D (μg)	<0,70	1,2	n.a.
B1 (mg)	0,1	n.a.	n.a.
B2 (mg)	n.a.	n.a.	n.a.
B6 (mg)	0,3	0,2	n.a.
B12 (μg)	n.a.	n.a.	n.a.
Folatos (μg)	17,0	9,5	15,0





Axillary seabream



Pagaot acamé



Aligote



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	35	18	18 - 22

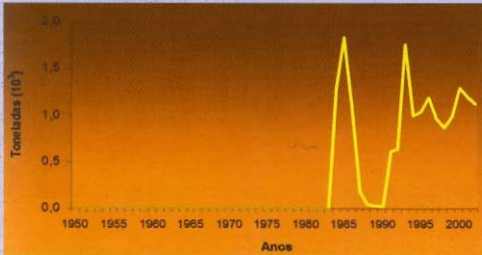
Informação geral

Corpo alongado; cabeça forte e boca pequena. Presença de uma mancha negra na base das barbatanas peitorais. Coloração dorsal rosa avermelhada; ventre prateado. Espécie pelágica e demersal, que se encontra desde a costa até 500 m de profundidade.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Redes de emalhar
Fishing gear Gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade <i>Moisture</i>	75,5	70,5	64,6
Gordura <i>Fat</i>	2,7	4,9	6,2
Proteína <i>Protein</i>	19,5	23,3	25,5
Cinza <i>Ash</i>	1,4	1,5	4,2

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	107,6/450,3
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	46,7
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	2,7
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,73
ω 3 (g)	0,58
ω 6 (g)	0,12
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	56,7
Proteína (g) <i>Protein</i>	19,5
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	n.a.
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,1
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	395
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	n.a.

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Cação

Mustelus mustelus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,7
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,4
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,5
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,3
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	14,0
P	186
Mg	32
Fe	0,1
Na	166
K	294
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,3

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	22,1
Σ Sat	34,8
18:1	19,2
Σ Mon	23,5
18:2ω6	0,7
EPA	4,9
DHA	50,8
Σ Pol	68,8
ω3	61,6
ω6	7,2

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	2,9
E (mg)	0,4
D (μg)	<0,70
B1 (mg)	0,04
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	6,2





Smooth hound



Émissole lisse



Musola



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	160	---	---

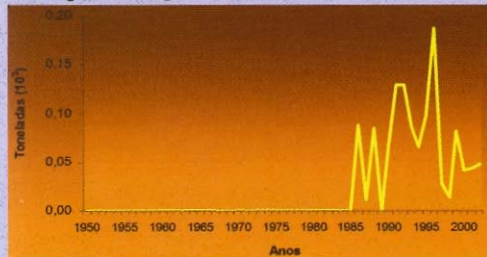
Informação geral

A origem da primeira dorsal encontra-se sobre a extremidade da peitoral. Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral. Espécie que se encontra nas águas da plataforma continental.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Palangre e arrasto
Fishing gear Long line and trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	98,7/413,1
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	79,1
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,2
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,03
ω 3 (g)	0,06
ω 6 (g)	0,01
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	25,2
Proteína (g) <i>Protein</i>	22,7
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	2,9
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,4
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	294
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	186

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	79,1
Gordura <i>Fat</i>	0,2
Proteína <i>Protein</i>	22,7
Cinza <i>Ash</i>	1,2

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Aminoácidos totais (g/100 g) <i>Total amino acids</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,3	2,4
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8	1,0	1,1
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	1,0	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8	3,4	3,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	1,2	1,1
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9	1,5	1,3
Alanina (<i>Ala</i>)	1,2	1,5	1,5
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9	1,1	1,2
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,6	0,7
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8	0,9	1,0
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5	1,8	1,9
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	0,8	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8	1,0	1,0
Histidina (<i>His</i>)	0,6	0,7	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7	2,2	2,2
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1	1,5	1,5
Triptofano (<i>Trp</i>)	0,1	0,2	0,2

Minerais (mg/100 g) <i>Minerals</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	161,0	44,0	157,0
P	312	278	309
Mg	41	38	40
Fe	1,1	1,8	1,8
Na	128	600	668
K	352	330	350
Mn	<0,02	<0,02	<0,02
Cu	<0,03	0,11	0,13
Zn	1,2	1,0	1,2

Ácidos gordos (mg/100 g) <i>Fatty acids</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
16:0	116,5-204,7	716,4-977,8	277,7-448,0
Σ Sat	198,4-326,5	1165,6-1547,9	456,3-705,0
18:1	68,2-130,8	1336,7-1682,0	167,7-270,1
Σ Mon	223,5-365,3	1918,4-2541,0	478,0-757,4
18:2ω6	7,7-14,9	2372,4-2942,8	19,3-37,4
EPA	47,9-74,7	196,6-245,7	115,7-145,0
DHA	122,1-212,1	509,5-754,1	313,4-501,3
Σ Pol	207,6-355,9	3205,3-4128,6	516,7-793,6
ω3	199,9-338,3	832,9-1177,1	497,4-751,2
ω6	7,7-17,6	2372,4-2951,5	19,3-42,4

Vitaminas (μ/100 g) <i>Vitamins</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (μg)	9,6	6,3	21,0
E (mg)	0,4	1,1	0,2
D (μg)	3,4	3,3	5,0
B1 (mg)	0,2	0,1	0,1
B2 (mg)	0,2	0,2	0,2
B6 (mg)	0,4	0,3	0,4
B12 (μg)	5,3	6,6	5,7
Folatos (μg)	18,0	23,0	23,0





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	60	15	15-30

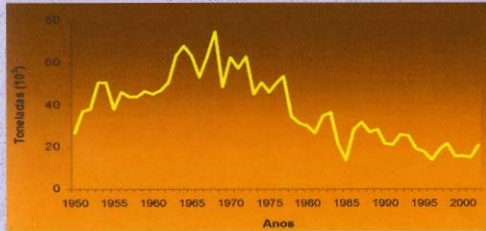
Informação geral

Corpo alongado e ligeiramente comprimido. Linha lateral com sessenta e seis a setenta e cinco escudos ósseos. Mancha negra no bordo superior do opérculo. Espécie pelágica que se encontra desde a costa até 200 m.

É comercializado sobretudo em fresco, mas pode ser congelado ou salgado.

Tipo de pesca – Arrasto
Fishing gear Trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade Moisture	75,9-77,5	63,7-66,3	67,4-70,0
Gordura Fat	0,9-2,5	8,2-9,7	1,8-3,3
Proteína Protein	18,6-21,8	22,7-25,2	23,9-29,0
Cinza Ash	1,3-1,4	2,8-2,5	1,9-2,4

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	115,6/483,8
Parte edível (%) Edible part	49,5
Gordura total (g) Total fat	2,5
Saturada (g) Saturated	0,33
ω3 (g)	0,34
ω6 (g)	0,02
Colesterol (mg) Cholesterol	49,2
Proteína (g) Protein	21,8
Vitamina A (μg) Vitamin A	9,6
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,4
Potássio (mg) Potassium	352
Fósforo (mg) Phosphorus	312

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Cavala

Scomber japonicus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>	Conserva <i>Canned</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,1	2,7
Treonina (<i>Thr</i>)	1,1	1,3
Serina (<i>Ser</i>)	0,9	1,1
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,1	3,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5	1,5
Glicina (<i>Gly</i>)	1,1	1,4
Alanina (<i>Ala</i>)	1,5	1,5
Cistina+		
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,3	1,6
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,8
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,1	1,3
Leucina (<i>Leu</i>)	1,8	2,3
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8	1,1
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	1,0	1,2
Histidina (<i>His</i>)	1,4	1,8
Lisina (<i>Lis</i>)	2,0	2,6
Arginina (<i>Arg</i>)	1,5	1,7
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>	Conserva <i>Canned</i>
Ca	39,0	9,5
P	282	249
Mg	37	35
Fe	1,1	0,6
Na	78	623
K	360	383
Mn	0,02	<0,02
Cu	0,17	0,10
Zn	2,2	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>	Conserva <i>Canned</i>
16:0	2198,8	1077,9
Σ Sat	3614,8	1484,5
18:1	2059,7	5740,1
Σ Mon	3666,7	5993,4
18:2ω6	248,2	503,9
EPA	1217,9	136,3
DHA	2128,1	423,7
Σ Pol	4663,8	1225,4
ω3	4135,5	683,4
ω6	528,3	554,7

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>	Conserva <i>Canned</i>
A (μg)	28,0	n.a.
E (mg)	1,3	1,9
D (μg)	2,4	<0,70
B1 (mg)	0,1	0,04
B2 (mg)	0,2	0,2
B6 (mg)	1,0	0,3
B12 (μg)	14,0	n.a.
Folatos (μg)	14,0	17,0





Chub
mackerel



Maquereau
espagnol



Caballa



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	60	20	15 - 30

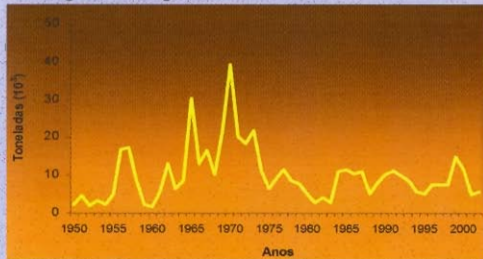
Informação geral

Corpo alongado e ligeiramente comprimido. Primeira dorsal com dez a doze espinhos. Sem bexiga gasosa. Dorso de azul escuro a verde escuro, com bandas transversais anegrasadas; ventre prateado. Espécie pelágica e bentopelágica, que pode atingir 250 m de profundidade.

É comercializada em fresco e conservas.

Tipo de pesca – Cerco e arrasto
Fishing gear Seine and trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	207,5/868,4
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	53,3
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	13,4
Saturada (g) <i>Saturated</i>	3,61
ω 3 (g)	4,13
ω 6 (g)	5,28
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	14,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	20,3
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	28,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,3
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	360
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	282

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Chu <i>Fresh</i>	Conserva <i>Canned</i>
Humidade <i>Moisture</i>	64,3	63,7
Gordura <i>Fat</i>	13,4	9,6
Proteína <i>Protein</i>	20,3	24,0
Cinza <i>Ash</i>	1,4	2,4

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Cherne

Polyprion americanus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,9
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,0
Prolina (<i>Pro</i>)	1,1
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,3
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,0
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,9
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,9
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,9
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	8,1
P	165
Mg	27
Fe	0,4
Na	108
K	290
Mn	<0,02
Cu	0,04
Zn	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

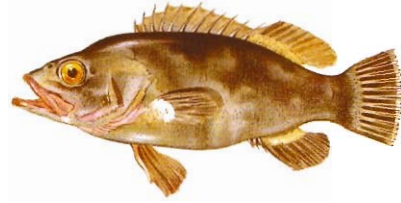
	Cru <i>Raw</i>
16:0	1234,5
Σ Sat	1958,8
18:1	1321,4
Σ Mon	2230,7
18:2ω6	73,8
EPA	119,8
DHA	418,0
Σ Pol	850,4
ω3	663,5
ω6	186,9

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	55,0
E (mg)	2,6
D (μg)	6,6
B1 (mg)	0,04
B2 (mg)	0,3
B6 (mg)	0,2
B12 (μg)	0,7
Folatos (μg)	6,0





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	200	---	80

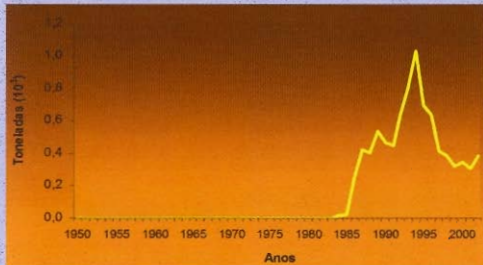
Informação geral

Espinho opercular forte. Cor variável: castanho acinzentada ou cinzento azulada, com machas irregulares no dorso e mais clara ventralmente. A sua distribuição batimétrica estende-se desde 40 a 450 m de profundidade.

É comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Redes de emalhar e palangre
Fishing gear Gill nets and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	136,9/572,7
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	38,2
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	6,7
Saturada (g) <i>Saturated</i>	1,96
ω 3 (g)	0,66
ω 6 (g)	0,19
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	47,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	17,9
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	55,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	2,6
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	290
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	165

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	74,4
Gordura <i>Fat</i>	6,7
Proteína <i>Protein</i>	17,9
Cinza <i>Ash</i>	1,2

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Corvina legítima

Argyrosomus regius

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,8
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,6
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,6
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	13,0
P	233
Mg	31
Fe	0,3
Na	56
K	430
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	234,7
Σ Sat	342,0
18:1	144,2
Σ Mon	465,0
18:2ω6	8,0
EPA	5,7
DHA	147,0
Σ Pol	233,8
ω3	216,1
ω6	17,7

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	1,3
E (mg)	0,5
D (μg)	16,0
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,3
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	12,0





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) <i>Weight</i>	---	---	---
Tamanho (cm) <i>Size</i>	200	60	100

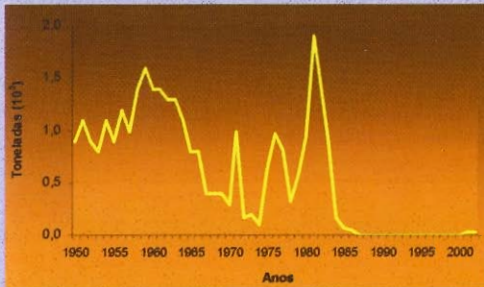
Informação geral

Corpo fusiforme e comprimido. Boca grande e oblíqua. Cor prateada. águas costeiras superficiais ou profundas (na plataforma continental).

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca - Redes de emalhar e tresmalho
Fishing gear Gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	76,7
Gordura <i>Fat</i>	1,4
Proteína <i>Protein</i>	20,4
Cinza <i>Ash</i>	1,2

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	99,7
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	74,4
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	1,4
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,34
ω 3 (g)	0,22
ω 6 (g)	0,02
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	49,9
Proteína (g) <i>Protein</i>	20,4
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	1,3
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,5
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	430
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	233

Aspectos positivos

Este alimento é boa fonte de potássio.

Dourada

Sparus aurata

Aminoácidos totais (g/100 g)			
Total amino acids			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,5	2,6
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8	1,1	1,1
Serina (<i>Ser</i>)	0,7	0,9	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8	3,6	3,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	2,1	1,2
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0	1,4	1,6
Alanina (<i>Ala</i>)	1,2	1,3	1,6
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0	1,4	1,4
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,7	0,7
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9	1,1	1,1
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5	2,0	2,0
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	0,9	0,9
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8	1,1	1,1
Histidina (<i>His</i>)	0,5	0,8	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8	2,3	2,3
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1	1,5	1,6
Triptofano (<i>Trp</i>)	0,1	n.a.	0,2

Minerais (mg/100 g)			
Minerals			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	11,0	30,0	127,0
P	274	290	317
Mg	30	34	33
Fe	0,4	0,8	0,4
Na	77	168	429
K	285	367	445
Mn	<0,02	<0,02	0,03
Cu	0,13	0,05	0,07
Zn	0,6	0,7	0,6

Ácidos gordos (mg/100 g)			
Fatty acids			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
16:0	1292,9	1658,4	1341,0
Σ Sat	2055,8	2339,2	1873,9
18:1	1657,9	2427,5	805,1
Σ Mon	3577,6	3697,4	3248,3
18:2ω6	478,3	1249,9	1007,0
EPA	425,1	646,2	503,5
DHA	1207,0	1289,4	1018,5
Σ Pol	2826,4	4144,3	3286,5
ω3	2245,6	2733,2	2162,2
ω6	517,2	1584,3	1151,6

Vitaminas (μg)			
Vitamins			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (μg)	8,9	12,0	8,8
E (mg)	0,3	0,3	0,2
D (μg)	10,0	8,4	6,9
B1 (mg)	0,2	0,2	0,2
B2 (mg)	0,1	0,1	0,1
B6 (mg)	0,3	0,3	0,3
B12 (μg)	4,8	n.a.	4,2
Folatos (μg)	30,0	9,6	34,0





Gilthead seabream



Dorade royal



Dorada

	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	70	19	35

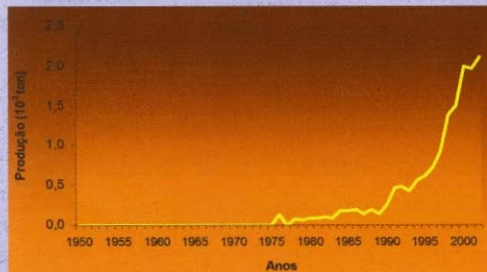
Informação geral

Mancha negra por cima do opérculo. Cor acinzentada dorsalmente, prateada no ventre. Banda longitudinal negra sobre a dorsal. Infralitoral (em regra em fundos rochosos); pode ocorrer em águas salobras.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca - Redes de emalhar e aquacultura
Fishing gear Gill nets and trawl

Produção em Portugal
Production in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
Humidade Moisture	73,2	65,2	63,1
Gordura Fat	8,3	12,5	7,4
Proteína Protein	17,8	20,8	25,2
Cinza Ash	1,2	1,5	3,2

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	150,9/631,2
Parte edível (%) Edible part	45,9
Gordura total (g) Total fat	8,3
Saturada (g) Saturated	2,06
ω 3 (g)	2,25
ω 6 (g)	0,52
Colesterol (mg) Cholesterol	50,9
Proteína (g) Protein	17,8
Vitamina A (μ g) Vitamin A	8,9
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,3
Potássio (mg) Potassium	285
Fósforo (mg) Phosphorus	274

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Enguia europeia

Anguilla anguilla

Aminoácidos totais (g/100 g) <i>Total amino acids</i>	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,9
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,4
Prolina (<i>Pro</i>)	1,2
Glicina (<i>Gly</i>)	1,5
Alanina (<i>Ala</i>)	0,9
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,4
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,4
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g) <i>Minerals</i>	Cru <i>Raw</i>
Ca	138,0
P	246
Mg	16
Fe	0,5
Na	77
K	179
Mn	<0,02
Cu	0,04
Zn	2,5

Ácidos gordos (mg/100 g) <i>Fatty acids</i>	Cru <i>Raw</i>
16:0	5553,2
Σ Sat	8603,9
18:1	1154,8
Σ Mon	2368,8
18:2ω6	120,8
EPA	4428,3
DHA	3446,5
Σ Pol	9381,8
ω3	8430,8
ω6	166,2

Vitaminas (/100 g) <i>Vitamins</i>	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	887,0
E (mg)	2,4
D (μg)	16,0
B1 (mg)	0,3
B2 (mg)	0,3
B6 (mg)	0,2
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	9,3





European eel



Anguille d'Europe



Anguila europea



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	150	22	60

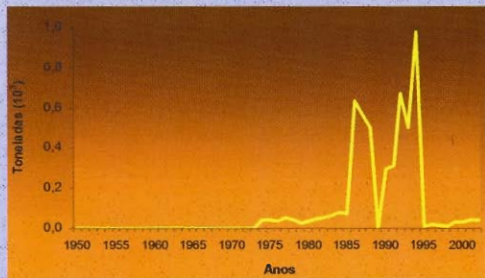
Informação geral

Mandíbula mais proeminente do que a maxila. Fêmeas maiores (até 1,5 m) do que os machos (até 50 cm). Espécie catádroma, i.e., vive nos rios e efectua a postura no oceano (Mar dos Sargaços).

É comercializada em fresco ou conserva, depois de fumada.

Tipo de pesca – Galricho e aquacultura
Fishing gear Eel trap and aquaculture

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	307,1/1284,8
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	61,4
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	27,7
Saturada (g) <i>Saturated</i>	8,60
ω 3 (g)	8,43
ω 6 (g)	0,17
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	26,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	13,4
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	887
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	2,4
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	179
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	246

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	57,4
Gordura <i>Fat</i>	27,7
Proteína <i>Protein</i>	13,4
Cinza <i>Ash</i>	1,2

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Espadarte

Xiphias gladius

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,1
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,7
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,6
Lisina (<i>Lis</i>)	1,6
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	5,0
P	260
Mg	30
Fe	0,6
Na	72
K	394
Mn	<0,02
Cu	0,05
Zn	0,9

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	1346,3
Σ Sat	2093,4
18:1	3098,1
Σ Mon	4604,5
18:2ω6	49,3
EPA	290,8
DHA	829,4
Σ Pol	1598,6
ω3	1438,7
ω6	159,9

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	<0,64
E (mg)	0,1
D (μg)	1,3
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,5
B12 (μg)	1,4
Folatos (μg)	14,0





Sword fish



Espadon



Pez espada



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	450	125	220

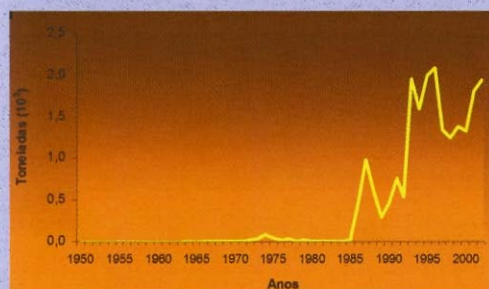
Informação geral

Rostro muito alongado, em forma de espada. Dorso negro ou castanho muito escuro; ventre branco - prateado.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Palangre de superfície
Fishing gear Surface long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	76,5
Gordura Fat	3,9
Proteína Protein	17,8
Cinza Ash	1,3

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	111,2/465,2
Parte edível (%) Edible part	78,9
Gordura total (g) Total fat	3,9
Saturada (g) Saturated	2,09
ω 3 (g)	1,44
ω 6 (g)	0,16
Colesterol (mg) Cholesterol	45,0
Proteína (g) Protein	17,8
Vitamina A (μ g) Vitamin A	<0,64
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,1
Potássio (mg) Potassium	394
Fósforo (mg) Phosphorus	260

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Goraz

Pagellus bogaraveo

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,9
Prolina (<i>Pro</i>)	0,9
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,1
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,0
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,9
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	7,3
P	256
Mg	32
Fe	0,4
Na	104
K	369
Mn	<0,02
Cu	0,04
Zn	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	423,9
Σ Sat	693,0
18:1	517,9
Σ Mon	760,7
18:2ω6	24,4
EPA	57,6
DHA	489,7
Σ Pol	778,6
ω3	704,4
ω6	74,2

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	19,0
E (mg)	0,7
D (μg)	15,0
B1 (mg)	0,05
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,4
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	15,0





Blackspot seabream

Dorade rose



Goraz



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	65	25	35

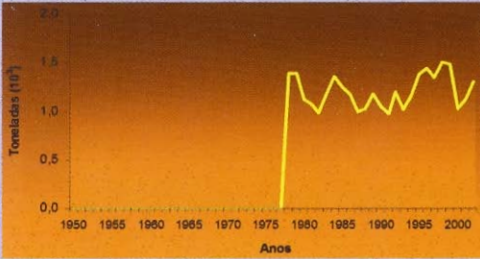
Informação geral

Mancha negra no início da linha lateral. Cor rosado-avermelhado dorsalmente e ventre prateado-esbranquiçado. Os juvenis encontram-se no infralitoral em fundos rochosos; os adultos encontram-se até 700 m de profundidade, em fundos de vasa.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Rede de emalhar e palangre
Fishing gear Gill nets and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)
Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	76,8
Gordura Fat	2,7
Proteína Protein	18,8
Cinza Ash	1,5

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	104,6/437,8
Parte edível (%) Edible part	44,3
Gordura total (g) Total fat	2,7
Saturada (g) Saturated	0,69
ω 3 (g)	0,70
ω 6 (g)	0,07
Colesterol (mg) Cholesterol	36,0
Proteína (g) Protein	18,8
Vitamina A (μ g) Vitamin A	19,0
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,7
Potássio (mg) Potassium	369
Fósforo (mg) Phosphorus	256

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Imperador

Beryx decadactylus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5
Glicina (<i>Gly</i>)	0,7
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,6
Arginina (<i>Arg</i>)	0,9
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	14,0
P	208
Mg	32
Fe	0,2
Na	72
K	318
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,4

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	45,4
Σ Sat	67,1
18:1	67,6
Σ Mon	97,7
18:2ω6	6,6
EPA	14,3
DHA	48,0
Σ Pol	84,4
ω3	76,4
ω6	7,9

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	9,6
E (mg)	0,6
D (μg)	2,7
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	11,0





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	40	25	35

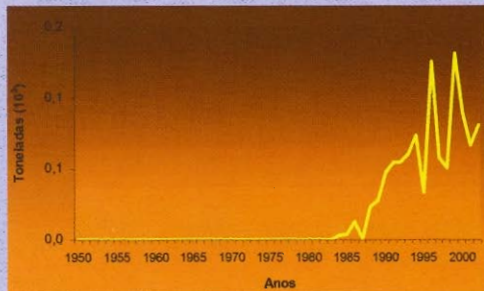
Informação geral

Comprimento da cabeça menor que a altura do corpo e corresponde a 1/3 do comprimento total. Cor escarlate. Habita em fundos circalitorais e batiais (200-500 m).

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Rede de emalhar e palangre
Fishing gear Gill nets and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	79,2
Gordura Fat	0,4
Proteína Protein	19,0
Cinza Ash	1,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	84,7/354,5
Parte edível (%) Edible part	40,6
Gordura total (g) Total fat	0,4
Saturada (g) Saturated	0,07
ω3 (g)	0,08
ω6 (g)	0,01
Colesterol (mg) Cholesterol	31,5
Proteína (g) Protein	19,0
Vitamina A (μg) Vitamin A	9,6
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,6
Potássio (mg) Potassium	318
Fósforo (mg) Phosphorus	208

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Linguado legítimo

Solea solea

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,6
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	21,0
P	218
Mg	33
Fe	0,3
Na	88
K	389
Mn	<0,02
Cu	0,03
Zn	0,6

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	0,9
Σ Sat	43,4
18:1	18,2
Σ Mon	22,5
18:2ω6	2,6
EPA	8,4
DHA	29,0
Σ Pol	60,4
ω3	52,3
ω6	2,6

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	4,4
E (mg)	0,3
D (μg)	9,4
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,3
B12 (μg)	0,9
Folatos (μg)	10,0





Common sole



Sole commune



Linguado común



	Máx	Min	Usual
Peso (kg)	---	---	---
Weight	---	---	---
Tamanho (cm)	---	---	---
Size	70	24	45

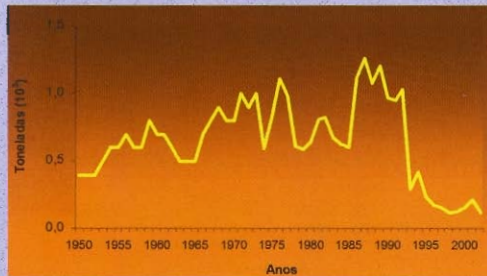
Informação geral

Barbatana peitoral com uma mancha negra. Cor castanha com manchas mais escuras. Encontra-se em fundos móveis infralitorais e circalitorais (pode entrar nos estuários).

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca- Rede de emalhar e tresmalho
Fishing gear Gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
<i>Energetic value</i>	87,6/366,6
Parte edível (%)	
<i>Edible part</i>	58,8
Gordura total (g)	
<i>Total fat</i>	0,2
Saturada (g)	
<i>Saturated</i>	0,04
ω 3 (g)	0,05
ω 6 (g)	0,00
Colesterol (mg)	
<i>Cholesterol</i>	44,0
Proteína (g)	
<i>Protein</i>	20,1
Vitamina A (μ g)	
<i>Vitamin A</i>	4,4
Vitamina E (mg)	
<i>Vitamin E</i>	0,3
Potássio (mg)	
<i>Potassium</i>	389
Fósforo (mg)	
<i>Phosphorus</i>	218

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade	
<i>Moisture</i>	78,1
Gordura	
<i>Fat</i>	0,2
Proteína	
<i>Protein</i>	20,1
Cinza	
<i>Ash</i>	1,4

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Maruca

Molva molva

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,8
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,3
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,2
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	25,0
P	181
Mg	25
Fe	0,2
Na	121
K	261
Mn	<0,02
Cu	0,03
Zn	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	11,2
Σ Sat	17,3
18:1	8,9
Σ Mon	15,4
18:2ω6	0,6
EPA	5,5
DHA	21,2
Σ Pol	34,0
ω3	29,2
ω6	1,2

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	8,6
E (mg)	0,1
D (μg)	<0,07
B1 (mg)	0,05
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	0,5
Folatos (μg)	6,8





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	45	---	---
Tamanho (cm) Size	200	---	---

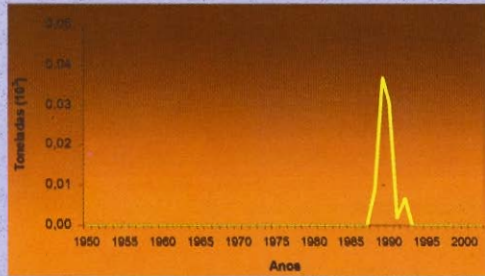
Informação geral

Maxila superior proeminente. Dorso acobreado, de cor uniforme; ventre esbranquiçado. Barbatana caudal negra; dorsal e anal com banda negra na parte posterior. Encontra-se em fundos vasosos circalitorais e batiais (200-1000 m).

Comercializado em fresco e congelado.

Tipo de pesca – Arrasto de fundo
Fishing gear Bottom trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	74,3/311,1
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	74,6
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,1
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,02
ω3 (g)	0,03
ω6 (g)	0,00
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	28,3
Proteína (g) <i>Protein</i>	17,2
Vitamina A (μg) <i>Vitamin A</i>	8,6
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,1
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	261
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	181

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	81,7
Gordura <i>Fat</i>	0,1
Proteína <i>Protein</i>	17,2
Cinza <i>Ash</i>	1,0

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Pargo legítimo

Pagrus pagrus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,8
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	7,3
P	257
Mg	36
Fe	0,7
Na	65
K	451
Mn	0,02
Cu	0,06
Zn	0,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	23,8
Σ Sat	40,2
18:1	19,7
Σ Mon	33,2
18:2ω6	1,4
EPA	3,2
DHA	44,5
Σ Pol	59,3
ω3	52,3
ω6	3,9

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	6,3
E (mg)	0,5
D (μg)	9,0
B1 (mg)	0,3
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,5
B12 (μg)	2,1
Folatos (μg)	10,0





Red porgy



Pagre rouge



Pargo



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg)			
<i>Weight</i>	---	---	---
Tamanho (cm)			
<i>Size</i>	75	20	35

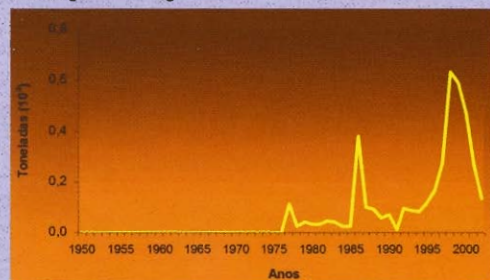
Informação geral

Corpo alongado. Parte anterior da cabeça escura. Primeiros dois espinhos da barbatana dorsal pouco menores que os restantes. Dorso rosa prateado; ventre branco. Encontra-se no infra e circalitoral (plataforma continental).

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
<i>Energetic value</i>	84,6/354,1
Parte edível (%)	
<i>Edible part</i>	38,2
Gordura total (g)	
<i>Total fat</i>	0,2
Saturada (g)	
<i>Saturated</i>	0,04
ω 3 (g)	0,05
ω 6 (g)	0,00
Colesterol (mg)	
<i>Cholesterol</i>	37,7
Proteína (g)	
<i>Protein</i>	19,4
Vitamina A (μ g)	
<i>Vitamin A</i>	6,3
Vitamina E (mg)	
<i>Vitamin E</i>	0,5
Potássio (mg)	
<i>Potassium</i>	451
Fósforo (mg)	
<i>Phosphorus</i>	257

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
	<i>Raw</i>
Humidade	
<i>Moisture</i>	78,5
Gordura	
<i>Fat</i>	0,2
Proteína	
<i>Protein</i>	19,4
Cinza	
<i>Ash</i>	1,3

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Pargo mulato

Plectorhinchus mediterraneus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,5
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,1
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,9
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8
Arginina (<i>Arg</i>)	1,2
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	12,0
P	176
Mg	28
Fe	0,5
Na	81
K	321
Mn	<0,02
Cu	0,08
Zn	0,8

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	83,6
Σ Sat	139,4
18:1	69,4
Σ Mon	112,1
18:2ω6	4,9
EPA	40,5
DHA	78,7
Σ Pol	171,4
ω3	163,7
ω6	7,7

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	6,0
E (mg)	1,9
D (μg)	0,94
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,2
B12 (μg)	1,3
Folatos (μg)	7,0





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) <i>Weight</i>	---	---	---
Tamanho (cm) <i>Size</i>	60	---	40

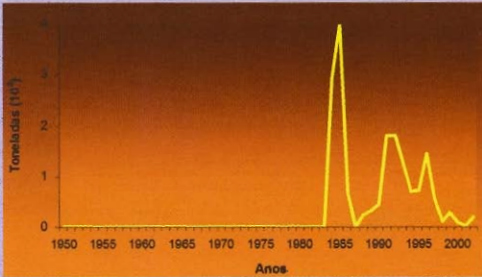
Informação geral

A origem da primeira dorsal encontra-se sobre a extremidade da peitoral. Origem da segunda dorsal a meio da distância entre as pélvicas e a anal. Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral.

Comercializado em fresco e congelado

Tipo de pesca – Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
Humidade <i>Moisture</i>	79,6
Gordura <i>Fat</i>	0,7
Proteína <i>Protein</i>	18,5
Cinza <i>Ash</i>	1,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	85,3/356,9
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	39,8
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,7
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,14
ω 3 (g)	0,16
ω 6 (g)	0,01
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	34,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	18,5
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	6,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,9
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	321
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	176

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Peixe espada branco

Lepidopus caudatus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,0
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,0
Prolina (<i>Pro</i>)	1,1
Glicina (<i>Gly</i>)	1,1
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a
Valina (<i>Val</i>)	1,1
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,0
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	0,9
Arginina (<i>Arg</i>)	1,2
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	17,7
P	183
Mg	25
Fe	0,4
Na	69
K	211
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>
16:0	670,6
Σ Sat	980,2
18:1	1157,9
Σ Mon	1673,2
18:2ω6	23,7
EPA	60,1
DHA	460,3
Σ Pol	777,7
ω3	702,7
ω6	75,0

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	34,0
E (mg)	1,8
D (μg)	7,4
B1 (mg)	0,03
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,3
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	9,7



Peixe espada branco

Lepidopus caudatus



Silver scabbardfish



Sabre argenté



Pez cinto



	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	210	---	150

Informação geral

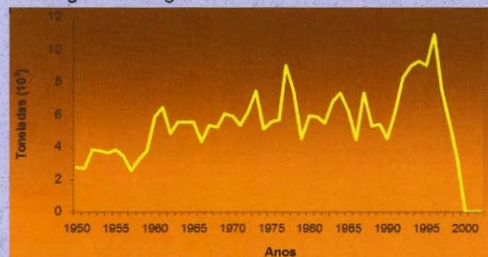
Corpo comprido e desprovido de escamas. Barbatana dorsal contínua, sem separação entre a parte espinhosa e mole. Não apresenta espinho forte a seguir ao ânus. Cor prateada. Espécie bentopelágica (entre 100 e 250 m).

Comercializado em fresco inteiro ou em postas, menos frequente em congelado.

Tipo de pesca – Palangre e redes de emalhar
Fishing gear Long line and gill nets

Desembarques em Portugal

Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
<i>Energetic value</i>	122,8/513,6
Parte edível (%)	
<i>Edible part</i>	59,4
Gordura total (g)	
<i>Total fat</i>	4,0
Saturada (g)	
<i>Saturated</i>	0,98
ω3 (g)	0,70
ω6 (g)	0,07
Colesterol (mg)	
<i>Cholesterol</i>	38,0
Proteína (g)	
<i>Protein</i>	20,3
Vitamina A (μg)	
<i>Vitamin A</i>	34,0
Vitamina E (mg)	
<i>Vitamin E</i>	1,8
Potássio (mg)	
<i>Potassium</i>	211
Fósforo (mg)	
<i>Phosphorus</i>	183

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade <i>Moisture</i>	74,4
Gordura <i>Fat</i>	4,0
Proteína <i>Protein</i>	20,3
Cinza <i>Ash</i>	1,3

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Peixe espada preto

Aphanopus carbo

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,6	3,2	2,1
Treonina (<i>Thr</i>)	0,7	1,3	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,6	1,2	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,1	5,2	2,8
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	0,7	1,1
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8	2,0	1,2
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0	2,0	1,4
Cistina+			
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9	1,5	1,2
Metionina (<i>Met</i>)	0,6	0,8	0,7
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8	1,4	1,1
Leucina (<i>Leu</i>)	1,3	2,4	1,7
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	1,0	0,9
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7	1,2	0,9
Histidina (<i>His</i>)	0,4	0,7	0,6
Lisina (<i>Lis</i>)	1,5	2,5	1,9
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0	1,8	1,4
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	14,0	n.a.	n.a.
P	181	n.a.	n.a.
Mg	29	n.a.	n.a.
Fe	0,1	n.a.	n.a.
Na	138	n.a.	n.a.
K	332	n.a.	n.a.
Mn	<0,02	n.a.	n.a.
Cu	<0,03	n.a.	n.a.
Zn	0,5	n.a.	n.a.

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
16:0	173,6	1113,5	357,9
Σ Sat	269,8	1846,0	630,0
18:1	478,3	4388,1	810,5
Σ Mon	858,2	4858,7	1696,7
18:2ω6	6,0	8116,9	75,2
EPA	14,8	61,4	56,8
DHA	170,5	280,8	256,0
Σ Pol	267,8	8610,5	439,2
ω3	237,0	358,0	350,9
ω6	30,8	8252,4	88,3

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (μg)	23,0	n.a.	n.a.
E (mg)	1,1	n.a.	n.a.
D (μg)	2,1	n.a.	n.a.
B1 (mg)	<0,02	n.a.	n.a.
B2 (mg)	0,0	n.a.	n.a.
B6 (mg)	0,2	n.a.	n.a.
B12 (μg)	n.a.	n.a.	n.a.
Folatos (μg)	8,3	n.a.	n.a.





Black scabbardfish



Sabre noir



Sable negro



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	110	---	70

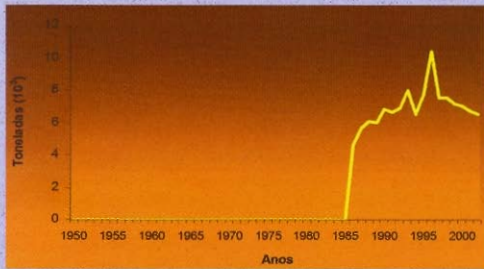
Informação geral

Barbatana dorsal com recorte a separar a parte espinhosa da mole. Espinho forte a seguir ao ânus. Cor negra ou castanha muito escura, com reflexos metálicos. Espécie bentopelágica (batial, entre 180 e 1600 m).

Comercializada em fresco inteiro, em postas ou filetes.

Tipo de pesca – Palangre de fundo
Fishing gear Long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Frito <i>Fried</i>	Grilhado <i>Grilled</i>
Humidade Moisture	79,7	50,0	74,4
Gordura Fat	2,8	16,6	3,2
Proteína Protein	15,7	24,2	20,5
Cinza Ash	1,2	2,6	2,3

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	92,3/386,2
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	58,4
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	2,8
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,27
ω 3 (g)	0,24
ω 6 (g)	0,03
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	24,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	15,7
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	23
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,1
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	332
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	181

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Pescada europeia

Merluccius merluccius

Aminoácidos totais (g/100 g)			
<i>Total amino acids</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Frito <i>Fried</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,1	2,2
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8	0,9	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	0,9	0,9
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,0	3,5	3,9
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	0,7	0,8
Glicina (<i>Gly</i>)	0,6	0,9	1,0
Alanina (<i>Ala</i>)	0,9	1,1	1,2
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,1	1,0	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,6	0,6	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,0	1,0	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6	1,7	1,7
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	0,7	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7	0,8	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,3	0,4	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,9	1,9	1,9
Arginina (<i>Arg</i>)	1,2	1,2	1,3
Triptofano (<i>Trp</i>)	0,1	0,2	0,2

Minerais (mg/100 g)			
<i>Minerals</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Frito <i>Fried</i>
Ca	21,0	20,0	19,0
P	179	190	302
Mg	38	39	51
Fe	0,2	0,2	0,3
Na	133	307	712
K	306	297	367
Mn	<0,02	<0,02	0,03
Cu	<0,03	<0,03	<0,03
Zn	0,5	0,6	0,74

Ácidos gordos (mg/100 g)			
<i>Fatty acids</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Frito <i>Fried</i>
16:0	397,0	353,8	686,7
Σ Sat	537,4	549,8	1027,4
18:1	591,3	410,9	2028,1
Σ Mon	1343,2	690,9	2521,4
18:2ω6	27,4	20,6	4095,2
EPA	118,3	92,0	89,5
DHA	352,6	400,5	298,1
Σ Pol	584,9	626,3	4547,5
ω3	557,5	527,4	452,3
ω6	27,4	98,9	4095,2

Vitaminas (/100 g)			
<i>Vitamins</i>			
	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Frito <i>Fried</i>
A (μg)	5,6	6,2	7,9
E (mg)	0,4	0,6	3,2
D (μg)	1,3	1,5	0,7
B1 (mg)	0,1	0,1	0,1
B2 (mg)	0,0	0,0	0,0
B6 (mg)	0,1	0,1	0,1
B12 (μg)	0,7	0,6	0,7
Folatos (μg)	19,0	20,0	18,0





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	130	27	35

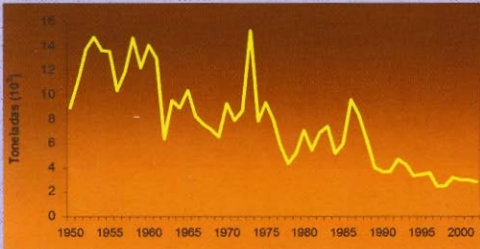
Informação geral

Corpo alongado e pouco comprimido lateralmente. Mandíbula proeminente. Dorsal acinzentado; ventre branco. Espécie bentónica ou bentopelágica. Encontra-se em fundos circalitorais e batiais (150 a 500 m).

Comercializado em fresco e em congelado sob a forma de filetes ou postas.

Tipo de pesca – Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Frito <i>Fried</i>
Humidade <i>Moisture</i>	81,7	76,8	66,8
Gordura <i>Fat</i>	1,3	3,8	8,8
Proteína <i>Protein</i>	18,0	20,1	20,3
Cinza <i>Ash</i>	1,3	1,4	3,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	88,6/370,6
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	83,6
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	1,3
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,54
ω 3 (g)	0,56
ω 6 (g)	0,03
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	23,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	18,0
Vitamina A (µg) <i>Vitamin A</i>	5,6
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,4
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	306
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	179

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Raia lenga

Raja clavata

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,8
Metionina (<i>Met</i>)	0,5
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,5
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,5
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	161,0
P	316
Mg	28,0
Fe	0,3
Na	220
K	262
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,8

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

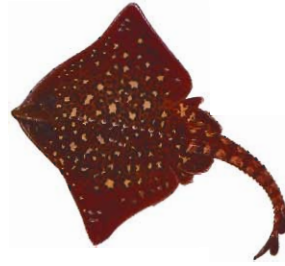
	Cru Raw
16:0	29,8
Σ Sat	41,2
18:1	19,4
Σ Mon	11,4
18:2ω6	1,1
EPA	6,1
DHA	44,0
Σ Pol	62,7
ω3	61,5
ω6	1,5

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	2,0
E (mg)	0,2
D (μg)	<0,70
B1 (mg)	0,03
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,2
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	12,0





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) <i>Weight</i>	---	---	---
Tamanho (cm) <i>Size</i>	90	---	---

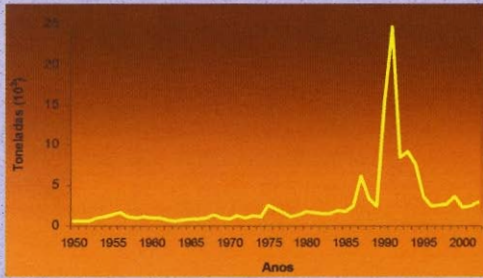
Informação geral

Rostro duas ou três vezes maiores do que a distância interorbitária. Espinhos espalhados pela face dorsal e colocados numa série longitudinal no tronco e cauda. Dorso mamoreado de castanho escuro e claro. Infra e circularlitoral.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Arrasto e palangre de fundo
Fishing gear Trawls and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	77,6
Gordura <i>Fat</i>	0,2
Proteína <i>Protein</i>	20,1
Cinza <i>Ash</i>	1,9

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	87,6/366,6
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	37,1
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	0,2
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,04
ω 3 (g)	0,06
ω 6 (g)	0,00
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	39,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	20,1
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	2,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,2
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	262
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	316

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Robalo

Dicentrarchus labrax

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,1	1,9	2,4
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9	0,8	1,1
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	0,7	1,0
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,1	2,5	3,5
Prolina (<i>Pro</i>)	0,7	1,3	2,5
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0	1,0	1,9
Alanina (<i>Ala</i>)	1,1	1,1	1,5
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,2	1,0	1,3
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,4	0,7
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,1	0,9	1,1
Leucina (<i>Leu</i>)	1,7	1,5	1,9
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	0,6	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8	0,8	1,1
Histidina (<i>His</i>)	0,4	0,4	0,7
Lisina (<i>Lis</i>)	2,0	1,7	2,3
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3	1,1	1,6
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
Ca	52,0	74,0	116,0
P	234	273	438
Mg	38	34	46
Fe	0,4	0,4	0,4
Na	95	244	561
K	346	333	427
Mn	0,02	0,03	0,08
Cu	0,10	0,06	0,10
Zn	1,2	1,1	1,6

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

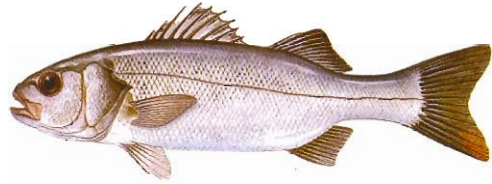
	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
16:0	1165,3	1525,0	1756,0
Σ Sat	1766,8	2229,0	2633,7
18:1	1094,9	1884,5	1904,6
Σ Mon	1992,7	3496,0	4223,0
18:2ω6	430,5	786,2	803,1
EPA	333,3	653,3	721,9
DHA	599,3	1321,6	1213,4
Σ Pol	1699,0	3412,8	3469,9
ω3	1193,6	2487,4	2499,9
ω6	505,4	955,9	970,0

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru Raw	Cozido Boiled	Grelhado Grilled
A (μg)	36,0	n.a.	n.a.
E (mg)	0,2	0,3	0,2
D (μg)	5,0	5,8	6,7
B1 (mg)	0,3	0,2	0,2
B2 (mg)	0,1	0,1	0,2
B6 (mg)	0,5	0,1	0,1
B12 (μg)	n.a.	n.a.	n.a.
Folatos (μg)	9,5	9,3	n.a.





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	100	36	55

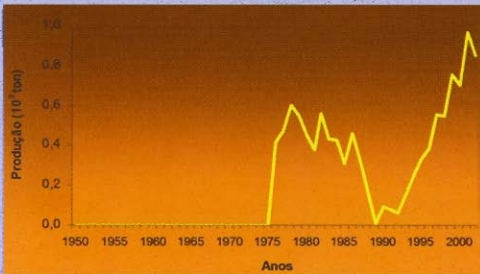
Informação geral

Corpo alongado. Flancos acinzentados sem manchas negras; dorso mais escuro. Espécie litoral, que pode penetrar nos estuários.

Comercializado em fresco.

Tipo de pesca – Redes de emalhar e aquacultura
Fishing gear – Gill nets and aquaculture

Produção em Portugal
Production in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade <i>Moisture</i>	75,3	66,1	60,1
Gordura <i>Fat</i>	3,5	10,9	13,0
Proteína <i>Protein</i>	19,8	21,0	23,0
Cinza <i>Ash</i>	1,2	1,7	3,6

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	116,1/485,8
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	38,2
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	3,5
Saturada (g) <i>Saturated</i>	1,77
ω 3 (g)	1,19
ω 6 (g)	0,51
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	52,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	19,8
Vitamina A (µg) <i>Vitamin A</i>	36,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,2
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	346
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	234

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Safio

Conger conger

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (Asp)	1,8
Treonina (Thr)	0,8
Serina (Ser)	0,7
Ác. glutâmico (Glu)	2,7
Prolina (Pro)	0,6
Glicina (Gly)	1,0
Alanina (Ala)	1,1
Cistina+ Cisteína (Cyss)	n.a.
Valina (Val)	0,9
Metionina (Met)	0,4
Isoleucina (Ile)	0,8
Leucina (Leu)	1,4
Tirosina (Tyr)	0,6
Fenilalanina (Phe)	0,7
Histidina (His)	0,5
Lisina (Lis)	1,7
Arginina (Arg)	1,2
Triptofano (Trp)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	134,0
P	224
Mg	28
Fe	0,2
Na	84
K	336
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	1,1

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw
16:0	825,7
Σ Sat	1217,4
18:1	1479,1
Σ Mon	2127,0
18:2ω6	17,6
EPA	105,7
DHA	424,9
Σ Pol	809,6
ω3	713,1
ω6	96,5

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (µg)	267,0
E (mg)	1,5
D (µg)	91,0
B1 (mg)	0,04
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,6
B12 (µg)	n.a.
Folatos (µg)	13,0





European conger



Congre comun



Congrio europeo



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	900	58	100

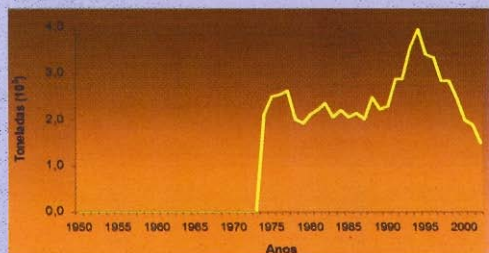
Informação geral

Corpo alongado desprovido de escamas. Maxila mais proeminente que a mandíbula. Cor variável: acinzentada dorsalmente e esbranquiçada no ventre. Espécie que se encontra no infra e circalitoral rochoso (vive em cavidades, que abandona temporariamente, para se alimentar).

Comercializado sobretudo em fresco.

Tipo de pesca – Arrasto e palangre de fundo
Fishing gear Trawls and long line

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	76,4
Gordura Fat	4,2
Proteína Protein	18,1
Cinza Ash	1,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	115,2/481,9
Parte edível (%) Edible part	74,4
Gordura total (g) Total fat	4,2
Saturada (g) Saturated	1,22
ω3 (g)	0,71
ω6 (g)	0,10
Colesterol (mg) Cholesterol	48,9
Proteína (g) Protein	18,1
Vitamina A (μg) Vitamin A	267
Vitamina E (mg) Vitamin E	1,5
Potássio (mg) Potassium	336
Fósforo (mg) Phosphorus	224

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Salmão do Atlântico

Salmo salar

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,3	2,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9	1,1	1,4
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	0,9	1,1
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,6	3,3	4,2
Prolina (<i>Pro</i>)	1,4	1,8	2,6
Glicina (<i>Gly</i>)	1,1	1,5	2,2
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0	1,3	1,7
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,3	1,3	1,7
Metionina (<i>Met</i>)	0,6	0,7	0,9
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9	1,0	1,3
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6	1,9	2,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8	0,8	1,0
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	1,0	1,0	1,3
Histidina (<i>His</i>)	0,7	0,7	0,8
Lisina (<i>Lis</i>)	2,0	2,1	2,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3	1,4	1,8
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.	n.a.	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Ca	12,0	61,0	68,0
P	209	216	322
Mg	23	26	40
Fe	0,5	0,3	0,4
Na	38	148	783
K	301	234	408
Mn	<0,02	0,02	0,04
Cu	0,06	0,06	0,04
Zn	0,5	0,8	0,9

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
16:0	2687,7	2450,1	2753,5
Σ Sat	4291,3	4049,4	4487,6
18:1	3809,7	2450,1	2821,6
Σ Mon	10037	7824,5	8747,4
18:2ω6	691,2	603,9	695,0
EPA	1172,1	1629,9	1800,0
DHA	1772,6	2326,3	2593,8
Σ Pol	5148,2	6554,2	7315,0
ω3	4326,4	5622,6	6255,4
ω6	765,6	968,0	1103,6

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
A (μg)	33,0	65,0	70,0
E (mg)	4,0	5,3	4,3
D (μg)	11,0	11,0	9,2
B1 (mg)	0,2	0,2	0,2
B2 (mg)	0,0	0,1	0,1
B6 (mg)	0,5	0,3	0,2
B12 (μg)	n.a.	n.a.	n.a.
Folatos (μg)	10,0	8,4	10,0





	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) <i>Weight</i>	---	---	---
Tamanho (cm) <i>Size</i>	---	---	---

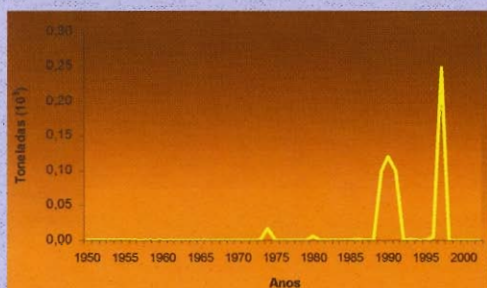
Informação geral

Corpo alongado. Espécie anádrome, i.e., que realiza migrações para montante dos rios, para se reproduzir.

Comercializado em fresco, congelado e fumado.

Tipo de pesca – Aquacultura
Fishing gear Aquaculture

Importado em Portugal
Imported in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>	Cozido <i>Boiled</i>	Grelhado <i>Grilled</i>
Humidade <i>Moisture</i>	60,5	57,0	49,4
Gordura <i>Fat</i>	21,9	21,1	23,7
Proteína <i>Protein</i>	16,2	20,7	23,8
Cinza <i>Ash</i>	1,3	1,1	2,9

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	266,7/1115,9
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	89,1
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	21,9
Saturada (g) <i>Saturated</i>	4,29
ω 3 (g)	0,43
ω 6 (g)	0,77
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	39,9
Proteína (g) <i>Protein</i>	16,2
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	33
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	4,0
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	301
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	209

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Sarda

Scomber scombrus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	2,1
Treonina (<i>Thr</i>)	1,0
Serina (<i>Ser</i>)	0,9
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	3,2
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0
Alanina (<i>Ala</i>)	1,4
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	0,1
Valina (<i>Val</i>)	1,3
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	1,1
Leucina (<i>Leu</i>)	1,8
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,9
Histidina (<i>His</i>)	1,0
Lisina (<i>Lis</i>)	2,0
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	56,0
P	274
Mg	30
Fe	<1,0
Na	76
K	366
Mn	<0,02
Cu	0,14
Zn	2,7

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

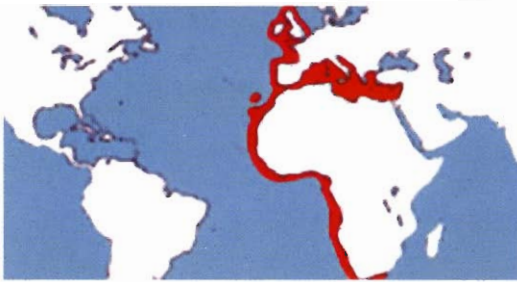
	Cru Raw
16:0	2099,2
Σ Sat	3145,8
18:1	2398,4
Σ Mon	3832,2
18:2ω6	200,4
EPA	908,5
DHA	1579,5
Σ Pol	3530,7
ω3	3017,2
ω6	423,7

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	64,0
E (mg)	1,5
D (μg)	9,3
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,2
B6 (mg)	0,4
B12 (μg)	8,4
Folatos (μg)	15,0





Atlantic mackerel  Maquereau de l'Atlantique  Caballa del Atlántico 

	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	50	20	30

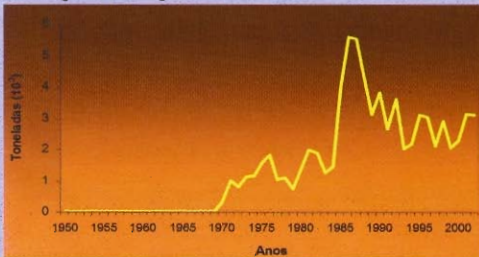
Informação geral

Altura do corpo menor que o comprimento da cabeça. Sem bexiga gasosa. Dorso azul escuro passando a verde escuro, com bandas transversais anegradas; ventre prateado. Espécie pelágica ou demersal (atinge 250m de profundidade).

Comercializada em fresco e em conservas.

Tipo de pesca -- Arrasto e cerco
Fishing gear Trawls and seine

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	186,7/781,0
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	60
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	11,7
Saturada (g) <i>Saturated</i>	3,15
$\omega 3$ (g)	3,02
$\omega 6$ (g)	0,42
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	44,6
Proteína (g) <i>Protein</i>	19
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	64,0
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	1,5
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	366
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	274

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade <i>Moisture</i>	67,1
Gordura <i>Fat</i>	11,7
Proteína <i>Protein</i>	19,0
Cinza <i>Ash</i>	1,3

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos $\omega 3$.

Sardinha

Sardina pilchardus

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw	Grelhado Grilled	Conserva Canned
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9	2,8	2,1
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8	1,2	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,8	1,1	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,8	4,1	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,8	0,8	2,2
Glicina (<i>Gly</i>)	1,0	1,4	1,5
Alanina (<i>Ala</i>)	1,2	1,7	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.	n.a.	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0	1,4	1,3
Metionina (<i>Met</i>)	0,5	0,8	0,3
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8	1,2	1,0
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5	2,2	1,7
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7	1,0	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8	1,2	0,9
Histidina (<i>His</i>)	0,8	1,2	1,1
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8	2,6	2,0
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1	1,6	1,3
Triptofano (<i>Trp</i>)	0,2	n.a.	0,3

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw	Grelhado Grilled	Conserva Canned
Ca	135,0	76,0	445,0
P	314	307	637
Mg	31	36	42
Fe	1,0	2,1	3,0
Na	65	390	187
K	367	484	369
Mn	<0,02	<0,02	0,21
Cu	<0,03	0,1	0,15
Zn	1,6	1,4	2,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

	Cru Raw	Grelhado Grilled	Conserva Canned
16:0	129,0-2944,2	143,3-2072,4	1994,7
Σ Sat	196,8-4749,6	211,5-4370,0	3001,4
18:1	54,6-1199,5	48,2-1248,5	4375,7
Σ Mon	151,9-4037,6	134,9-1965,5	4375,7
18:2ω6	9,6-451,2	7,4-310,9	423,8
EPA	75,6-2447,0	77,6-1823,8	791,7
DHA	176,6-1816,0	207,7-1605,9	1255,7
Σ Pol	296,9-5603,0	327,2-4507,5	2806,0
ω3	287,3-4965,8	319,9-4039,4	2307,7
ω6	9,6-451,2	7,4-468,0	498,3

Vitaminas (μ/100 g)

Vitamins

	Cru Raw	Grelhado Grilled	Conserva Canned
A (μg)	1,0	9,0	9
E (mg)	0,1	0,7	1,5
D (μg)	14,0	14,0	8,8
B1 (mg)	0,0	0,0	<0,02
B2 (mg)	0,2	0,2	0,04
B6 (mg)	0,3	0,3	0,1
B12 (μg)	11,0	9,3	n.a.
Folatos (μg)	24,0	21,0	21





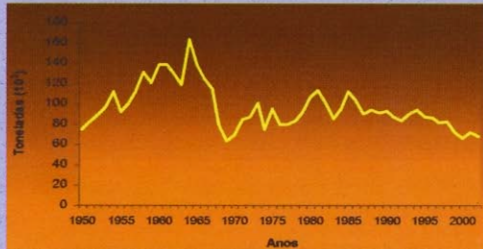
	Máx	Mín	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	25	11	18

Informação geral

Origem da barbatana dorsal mais próxima da extremidade anterior do corpo que a origem da barbatana caudal. Cor azulada no dorso e prateada ventralmente. Espécie pelágica, que se encontra preferencialmente entre 25 e 30 m de profundidade durante o dia e entre 15 e 35 m durante a noite. Comercializada em fresco, congelado e em conservas.

Tipo de pesca - Cerco e arrasto
Fishing gear Seine and trawls

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw	Grelhado Grilled	Conserva Canned
Humidade Moisture	70,7-77,2	63,5-67,5	60,2
Gordura Fat	1,6-10,9	0,9-8,9	12,0
Proteína Protein	17,9-20,3	24,1-27,5	24,0
Cinza Ash	1,3-1,5	3,0-3,3	3,2

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ)	
Energetic value	187,1/783
Parte edível (%)	
Edible part	56,8
Gordura total (g)	
Total fat	10,9
Saturada (g)	
Saturated	4,75
ω 3 (g)	4,97
ω 6 (g)	0,45
Colesterol (mg)	
Cholesterol	37,0
Proteína (g)	
Protein	20,8
Vitamina A (μ g)	
Vitamin A	1,0
Vitamina E (mg)	
Vitamin E	0,1
Potássio (mg)	
Potassium	367
Fósforo (mg)	
Phosphorus	314

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de ácidos gordos ω 3.

Solha

Pleuronectes platessa

Aminoácidos totais (g/100 g)	
<i>Total amino acids</i>	
	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,9
Treonina (<i>Thr</i>)	0,9
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,4
Prolina (<i>Pro</i>)	0,9
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	1,0
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,6
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,8
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,8
Histidina (<i>His</i>)	0,5
Lisina (<i>Lis</i>)	1,8
Arginina (<i>Arg</i>)	1,3
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)	
<i>Minerals</i>	
	Cru <i>Raw</i>
Ca	196,0
P	173
Mg	29
Fe	0,4
Na	112
K	234
Mn	<0,02
Cu	0,07
Zn	0,6

Ácidos gordos (mg/100 g)	
<i>Fatty acids</i>	
	Cru <i>Raw</i>
16:0	159,9
Σ Sat	253,1
18:1	257,0
Σ Mon	415,5
18:2ω6	4,7
EPA	157,0
DHA	153,1
Σ Pol	396,3
ω3	385,8
ω6	10,4

Vitaminas (/100 g)	
<i>Vitamins</i>	
	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	<0,64
E (mg)	0,4
D (μg)	10,0
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,1
B6 (mg)	0,1
B12 (μg)	1,5
Folatos (μg)	8,5





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	100	22	20 - 40

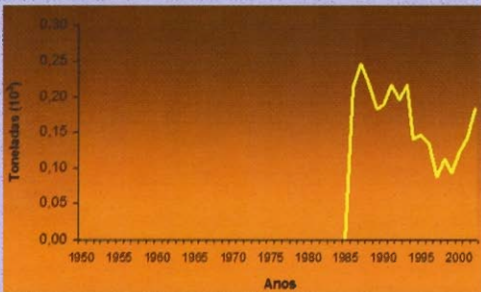
Informação geral

Corpo castanho ou acinzentado, com manchas arredondadas, vermelhas ou alaranjadas. Espécie que se encontra na plataforma continental até 100 m.

Comercializada em fresco e em congelado.

Tipo de pesca - Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	95,6/399,8
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	55,7
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	1,6
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,25
ω3 (g)	0,39
ω6 (g)	0,01
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	85,0
Proteína (g) <i>Protein</i>	19,0
Vitamina A (μg) <i>Vitamin A</i>	<0,64
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,4
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	234
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	173

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru <i>Raw</i>
Humidade <i>Moisture</i>	78,2
Gordura <i>Fat</i>	1,6
Proteína <i>Protein</i>	19,0
Cinza <i>Ash</i>	1,0

Aspectos positivos

Este alimento é uma boa fonte de proteína.

Tamboril

Lophius piscatorius

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru Raw
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,8
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,7
Prolina (<i>Pro</i>)	0,3
Glicina (<i>Gly</i>)	0,8
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+ Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,6
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,9
Leucina (<i>Leu</i>)	1,5
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,7
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>Hís</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,7
Arginina (<i>Arg</i>)	1,1
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru Raw
Ca	6,7
P	207
Mg	27
Fe	0,2
Na	86
K	333
Mn	<0,02
Cu	<0,03
Zn	0,5

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

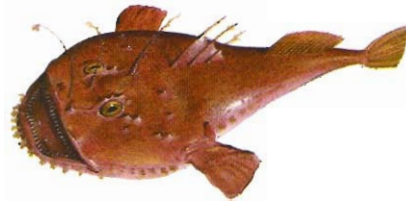
	Cru Raw
16:0	25,4
Σ Sat	38,2
18:1	16,3
Σ Mon	34,2
18:2ω6	1,2
EPA	6,2
DHA	38,0
Σ Pol	54,9
ω3	48,3
ω6	8,3

Vitaminas (/100 g)

Vitamins

	Cru Raw
A (μg)	24,0
E (mg)	0,2
D (μg)	<0,70
B1 (mg)	0,04
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,0
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	7,3





Monk fish



Baudroie



Rape



	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	200	---	40-80

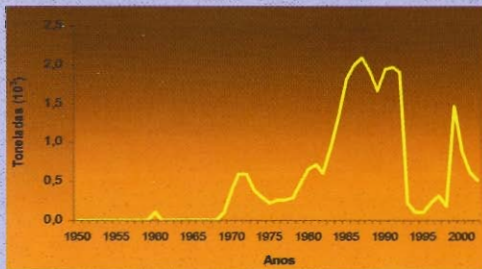
Informação geral

Corpo muito deprimido. Boca muito grande com numerosos dentes pontiagudos. Dorso castanho escuro e ventre branco. Peritoneu branco. Espécie demersal que vive em fundos móveis (600 m ou mais).

Comercializado em fresco ou congelado

Tipo de pesca - Arrasto e redes de emalhar
Fishing gear Trawls and gill nets

Desembarques em Portugal
Landings in Portugal



Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru Raw
Humidade Moisture	80,4
Gordura Fat	0,2
Proteína Protein	17,9
Cinza Ash	1,1

DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) Energetic value	78,2/327,3
Parte edível (%) Edible part	34,9
Gordura total (g) Total fat	0,2
Saturada (g) Saturated	0,04
$\omega 3$ (g)	0,05
$\omega 6$ (g)	0,01
Colesterol (mg) Cholesterol	42,0
Proteína (g) Protein	17,9
Vitamina A (μ g) Vitamin A	24,0
Vitamina E (mg) Vitamin E	0,2
Potássio (mg) Potassium	333
Fósforo (mg) Phosphorus	207

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.

Truta arco-íris

Onconrhyhynchus mykiss

Aminoácidos totais (g/100 g)

Total amino acids

	Cru <i>Raw</i>
Ác. aspártico (<i>Asp</i>)	1,7
Treonina (<i>Thr</i>)	0,8
Serina (<i>Ser</i>)	0,7
Ác. glutâmico (<i>Glu</i>)	2,5
Prolina (<i>Pro</i>)	0,5
Glicina (<i>Gly</i>)	0,9
Alanina (<i>Ala</i>)	1,0
Cistina+	
Cisteína (<i>Cyss</i>)	n.a.
Valina (<i>Val</i>)	0,9
Metionina (<i>Met</i>)	0,4
Isoleucina (<i>Ile</i>)	0,8
Leucina (<i>Leu</i>)	1,4
Tirosina (<i>Tyr</i>)	0,6
Fenilalanina (<i>Phe</i>)	0,7
Histidina (<i>His</i>)	0,4
Lisina (<i>Lis</i>)	1,5
Arginina (<i>Arg</i>)	1,0
Triptofano (<i>Trp</i>)	n.a.

Minerais (mg/100 g)

Minerals

	Cru <i>Raw</i>
Ca	20,0
P	245
Mg	24
Fe	0,2
Na	41
K	396
Mn	0,02
Cu	0,20
Zn	0,6

Ácidos gordos (mg/100 g)

Fatty acids

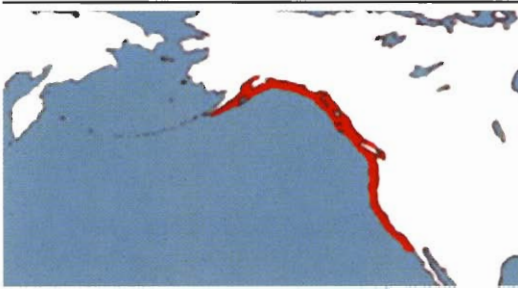
	Cru <i>Raw</i>
16:0	318,7
Σ Sat	473,0
18:1	440,4
Σ Mon	515,4
18:2ω6	204,2
EPA	89,0
DHA	386,7
Σ Pol	851,3
ω3	632,4
ω6	218,9

Vitaminas (μg/100 g)

Vitamins

	Cru <i>Raw</i>
A (μg)	8,8
E (mg)	0,1
D (μg)	19,0
B1 (mg)	0,1
B2 (mg)	0,0
B6 (mg)	0,3
B12 (μg)	n.a.
Folatos (μg)	n.a.





	Máx	Min	Usual
Peso (kg) Weight	---	---	---
Tamanho (cm) Size	---	---	---

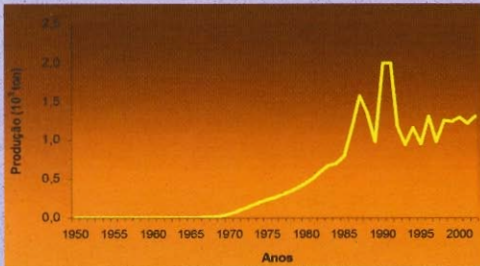
Informação geral

Pode ser catádroma (steelhead) ou exclusiva de rios (rainbow). Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral.

Comercializada em fresco e em congelado.

Tipo de pesca - Aquacultura
Fishing gear - Aquaculture

Produção em Portugal
Production in Portugal



DADOS NUTRICIONAIS

NUTRITIONAL DATA (/100 g)

Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i>	96,8/404,8
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	53
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	2,3
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,47
ω 3 (g)	0,63
ω 6 (g)	0,22
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	37,8
Proteína (g) <i>Protein</i>	17,8
Vitamina A (μ g) <i>Vitamin A</i>	8,8
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,1
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	396
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	245

Composição química aproximada (g/100 g)

Proximate chemical composition

	Cru
Humidade <i>Moisture</i>	78,0
Gordura <i>Fat</i>	2,3
Proteína <i>Protein</i>	17,8
Cinza <i>Ash</i>	1,3

Aspectos positivos

Este alimento tem um baixo teor em colesterol.



As **PUBLICAÇÕES AVULSAS DO IPIMAR** destinam-se à divulgação de trabalhos originais e de síntese que, pela sua natureza, se não enquadram nas outras séries do IPIMAR e ainda à reedição e tradução de obras de reconhecido interesse para as ciências aquáticas e as pescas.

Esta colecção substitui as anteriores “Publicações avulsas” do INIP.

Edição

INSTITUTO DE INVESTIGAÇÃO AGRÁRIA E DAS PESCAS - IPIMAR

Avenida de Brasília

1449-006 LISBOA

Portugal

Corpo Editorial

Francisco Ruano - Coordenador

Fátima Cardador

Irineu Batista

Manuela Falcão

Teresa Monteiro

Vitor Henriques

As instruções para os autores estão disponíveis no “site” do IPIMAR www.ipimar.pt ou podem ser solicitadas aos membros do Corpo Editorial desta publicação.

Permuta e Vendas

IPIMAR/ Divisão de Documentação e Apoio ao Utente

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem autorização escrita do editor