

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Merluzzo crudo <sup>A</sup>	Baccalà ammollato <sup>B</sup>	Baccalà secco <sup>B</sup>	Stoccafisso ammollato <sup>B</sup>	Stoccafisso secco <sup>B</sup>
Parte edibile (%)	-	82	75	85	78
Energia (kcal)	82	95	131	92	356
Proteine tot (g)	17.81	21.6	29	20.7	80.1
Lipidi tot (g)	0.67	1	1.7	0.9	3.5
- Saturi tot (g)	0.13	0.19	0.33	0.13	0.68
- Monoinsaturi tot (g)	0.09	0.14	0.24	0.13	0.50
- Polinsaturi tot (g)	0.23	0.34	0.57	0.39	1.18
• Di cui acido Linoleico (g)	-	0.01	0.01	tracce	0.03
• Di cui acido Linolenico (g)	-	tracce	tracce	tracce	tracce
• Di cui EPA (g)	-	-	0.01	0.13	0.02
• Di cui DHA (g)	-	0.18	0.30	0.26	0.62
Acqua (g)	81.22	75.6	52.4	76.1	12
<b>SALI MINERALI</b>					
Ferro (mg)	0.38	2.3	1.8	0.6	3.3
Calcio (mg)	16	31	66	9	60
Sodio (mg)	54	2045	3989	51	500
Potassio (mg)	413	424	828	340	1500
Fosforo (mg)	203	562	224	163	450
Zinco (mg)	0.45	0.40	0.90	0.40	1.60
Magnesio (mg)	32	41	75	22	133
Cloro (mg)	-	76	76	76	76
<b>VITAMINE</b>					
Tiamina -B1- (mg)	0.08	0.05	0.08	0.01	0.14
Riboflavina -B2- (mg)	0.06	0.28	0.23	0.08	0.50
Niacina -B3- (mg)	2.06	2.40	2.40	1	3.50
Piridossina -B6- (mg)	0.24	0.18	0.49	0.18	0.86
Folati tot -B9- (µg)	7	12	14	12	25
Acido pantotenico (mg)	-	0.17	0.95	0.27	1.68
Biotina (µg)	-	1	1	1	1
Vitamina B12 (µg)	0.91	1	6	1	10
Retinolo eq -A- (µg)	12	-	17	-	-
Vitamina E (mg)	0.64	0.44	0.20	0.44	0.60
Vitamina D (µg)	0.9	tracce	tracce	tracce	tracce

(\*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.

(A) valori della banca dati USDA. (B) valori da BDA.

EPA= acido eicosapentaenoico, DHA= acido decosaesaenoico.