

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Nasello crudo	Nasello surgelato	Nasello surgelato, filetti
Parte edibile (%)	76	75	100
Energia (kcal)	71	75	68
Proteine tot (g)	17	17.3	15.6
Lipidi tot (g)	0.3	0.6	0.6
- Saturi tot (g)	0.06	0.11	0.11
- Monoinsaturi tot (g)	0.07	0.14	0.11
- Polinsaturi tot (g)	0.12	0.21	0.21
• Di cui EPA (g)	0.03	0.03	0.03
• Di cui DHA (g)	0.08	0.15	0.15
Acqua (g)	81.5	80.8	83.9
SALI MINERALI			
Ferro (mg)	0.7	0.6	0.3
Calcio (mg)	25	30	11
Sodio (mg)	77	77	68
Potassio (mg)	320	320	310
Fosforo (mg)	194	188	160
Zinco (mg)	2	2	1.90
Magnesio (mg)	20	20	19
Cloro (mg)	76	120	120
VITAMINE			
Tiamina -B1- (mg)	0.05	0.03	0.06
Riboflavina -B2- (mg)	0.08	0.12	0.05
Niacina -B3- (mg)	2.2	1.20	1.50
Piridossina -B6- (mg)	0.18	0.18	0.18
Folati tot -B9- (µg)	12	6	6
Acido pantotenico (mg)	0.27	0.27	0.27
Biotina (µg)	1	1	1
Vitamina B12 (µg)	1	1	1
Retinolo eq -A- (µg)	tracce	-	-
Vitamina E (mg)	0.19	0.44	0.44
Vitamina D (µg)	tracce	tracce	tracce

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.
EPA= acido eicosapentaenoico, DHA= acido decosaesaenoico.