**Composizione nutrizionale e valore energetico dei principali prodotti ittici conservati**

**(per 100 g di alimento)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Proteine**  **g** | **Lipidi**  **g** | **Glucidi**  **g** | **Energia**  **kcal** |
| **Sardina sott’olio** | 18,5 | 29,0 | ---- | 335 |
| **Acciuga sott’olio** | 25,9 | 11,3 | 0,2 | 206 |
| **Sgombro in salamoia** | 19,3 | 11,1 | ---- | 177 |
| **Sgombro all’olio d’oliva** | 25,7 | 10,2 | 0,2 | 195 |
| **Salmone in salamoia** | 25,4 | 4,5 | 1,2 | 147 |
| **Vongole** | 10,2 | 2,5 | 2,2 | 72 |

**Fonte: INRAN, Tabelle di Composizione degli Alimenti (Aggiornamento 2000) ed etichette nutrizionali in commercio**

**Contenuto di minerali in alcuni prodotti ittici conservati (per 100 g di alimento)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Iodio**  **µg** | **Potassio**  **mg** | **Ferro**  **mg** | **Calcio**  **mg** | **Fosforo**  **mg** |
| **Acciuga sott’olio** | 50-100 | 700 | 1,3 | 44 | 351 |
| **Sgombro in salamoia** | 50-100 | ---\* | 2,1 | 185 | 274 |
| **Salmone in salamoia** | 50-100 | 420 | 0,6 | 19 | 250 |

**Fonte: INRAN, Tabelle di Composizione degli Alimenti (Aggiornamento 2000)**