



< retour

Poissonnerie

Filet(s) de sole



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Sole

Poids moyen : 150g

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

73
kcal

protéines

16,00
g

lipide

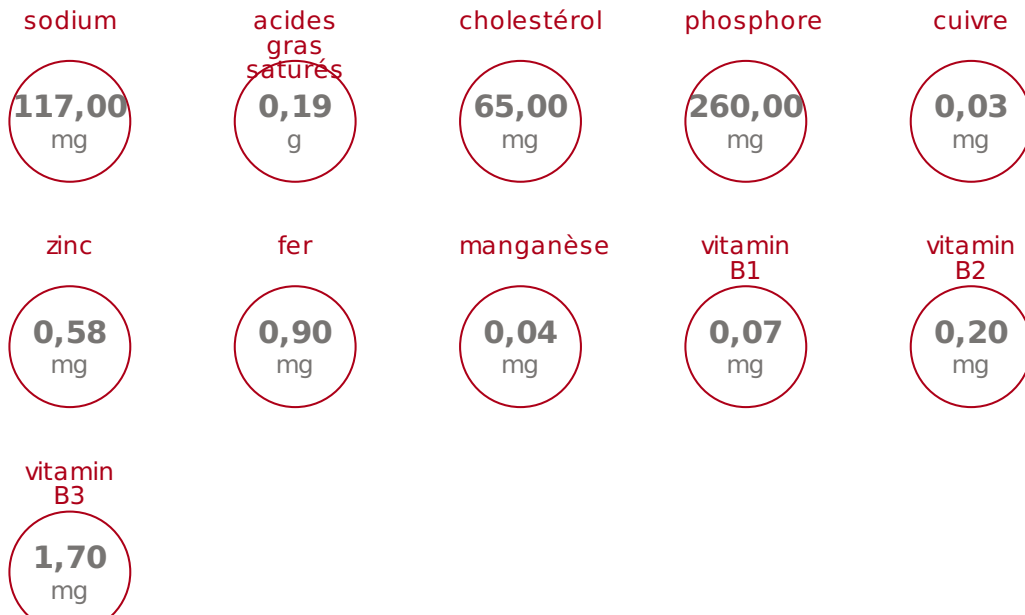
1,00
g

magnesium

31,30
mg

calcium

155,00
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Sole au pamplemousse et croute de graines [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://beta.qooq.com/print/taxonomy/term/16360>

[2] <https://beta.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16360>

[3] <https://beta.qooq.com/recipes/sole-au-pamplemousse-et-croute-de-graines>