



## alice

*Engraulis encrasicolus*

Energia: 96 Kcal  
Proteine: 16,8 g  
Lipidi: 2,6 g  
Omega-3: 0,8 g  
Omega-6: 0,01 g  
Calcio: 148 mg  
Fosforo: 196 mg

Stagione di pesca



## nasello

*Merluccius merluccius*

Energia: 71 Kcal  
Proteine: 17,0 g  
Lipidi: 0,3 g  
Omega-3: 0,11 g  
Omega-6: 0,01 g  
Calcio: 25 mg  
Fosforo: 194 mg

Stagione di pesca



## orata

*Sparus aurata*

Energia: 121 Kcal  
Proteine: 20,7 g  
Lipidi: 3,8 g  
Omega-3: 0,68 g  
Omega-6: 0,3 g  
Calcio: n.d.  
Fosforo: n.d.

Stagione di pesca



## sardina

*Sardina pilchardus*

Energia: 129 Kcal  
Proteine: 20,8 g  
Lipidi: 4,5 g  
Omega-3: 1,67 g  
Omega-6: 0,1 g  
Calcio: 33 mg  
Fosforo: 215 mg

Stagione di pesca



## sgombro

*Scomber scombrus*

Energia: 170 Kcal  
Proteine: 17,0 g  
Lipidi: 11,1 g  
Omega-3: 2,14 g  
Omega-6: 0,32 g  
Calcio: 38 mg  
Fosforo: 264 mg

Stagione di pesca



## suro o sugarello

*Trachurus mediterraneus*

Energia: 104 Kcal  
Proteine: 18,3 g  
Lipidi: 3,0 g  
Omega-3: 0,51 g  
Omega-6: 0,08 g  
Calcio: 125 mg  
Fosforo: 224 mg

Stagione di pesca



## cefalo

*Mugil cephalus*

Energia: 127 Kcal  
Proteine: 15,8 g  
Lipidi: 6,8 g  
Omega-3: 1,28 g  
Omega-6: 0,78 g  
Calcio: 26 mg  
Fosforo: 220 mg

Stagione di pesca



## triglia

*Mullus barbatus*

Energia: 123 Kcal  
Proteine: 15,8 g  
Lipidi: 6,2 g  
Omega-3: n.d.  
Omega-6: n.d.  
Calcio: 21 mg  
Fosforo: 218 mg

Stagione di pesca



## polpo

*Octopus vulgaris*

Energia: 57 Kcal  
Proteine: 10,6 g  
Lipidi: 1,0 g  
Omega-3: 0,4 g  
Omega-6: 0,0 g  
Calcio: 144 mg  
Fosforo: 189 mg

Stagione di pesca



## seppia

*Sepia officinalis*

Energia: 72 Kcal  
Proteine: 14,0 g  
Lipidi: 1,5 g  
Omega-3: n.d.  
Omega-6: n.d.  
Calcio: 27 mg  
Fosforo: 143 mg

Stagione di pesca



## spigola

*Dicentrarchus labrax*

Energia: 82 Kcal  
Proteine: 16,5 g  
Lipidi: 1,5 g  
Omega-3: 0,3 g  
Omega-6: 0,05 g  
Calcio: 20 mg  
Fosforo: 202 mg

Stagione di pesca



## calamaro

*Loligo vulgaris*

Energia: 68 Kcal  
Proteine: 12,6 g  
Lipidi: 1,7 g  
Omega-3: 0,4 g  
Omega-6: 0,0 g  
Calcio: 144 mg  
Fosforo: 189 mg

Stagione di pesca



## sogliola

*Solea solea*

Energia: 83 Kcal  
Proteine: 16,9 g  
Lipidi: 1,4 g  
Omega-3: 0,61 g  
Omega-6: 0,18 g  
Calcio: 12 mg  
Fosforo: 195 mg

Stagione di pesca



www.gaccostadeitrabocchi.it



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



fep  
fondo europeo  
per la pesca

Stagione di pesca



Caratteristiche dei principali elementi:



### ACIDI GRASSI OMEGA 3

Gli acidi grassi polinsaturi omega-3 abbassano i livelli di trigliceridi nel sangue, riducendo il loro accumulo nel fegato. Possiedono inoltre un'importante azione antitrombotica.



### ACIDI GRASSI OMEGA 6

Gli acidi grassi polinsaturi omega-6 abbassano la colesterolemia, riducendo i livelli plasmatici delle LDL (ovvero il colesterolo "cattivo").



### CALCIO

Il calcio è un elemento strutturale fondamentale di denti e ossa: una dieta ricca di calcio e vitamina D previene e combatte l'osteoporosi e i fenomeni di degenerazione delle ossa.



### FOSFORO

Il fosforo è un elemento indispensabile nella trasmissione degli impulsi nervosi e quindi nella buona funzionalità del cervello; è importante inoltre nella contrazione dei muscoli.