

# Cantidades de pescado y marisco que contienen 1g de grasa



+ info



**65 g**  
Lubina



**100 g**  
Bacalao  
fresco



**55 g**  
Gamba



**9 g**  
Salmón



**85 g**  
Calamar



**8 g**  
Caballa



**225 g**  
Rape (con  
espina central)



**20 g**  
Sardina (con  
cabeza y espina)



**130 g**  
Atún al natural  
(2 latas)