

FAO FPI	NOME COMERCIAL	LÚCIO (Northern pike)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Esox lucius</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Esociformes	
Família		Esocidae		



Fonte: www.fao.org

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica, solitária. Habita em zonas remansas com correntes baixas e vegetação abundante. Ocorre nas zonas litorais das barragens e em zonas muito profundas dos rios. Corpo alongado e cilíndrico. As barbatanas, dorsal e anal são opostas e situam-se perto do fim da cauda. A cabeça é larga e com focinho pontiagudo. Dentição grande no maxilar inferior, mas menores no maxilar superior. Coloração verde acastanhada, sendo verde dourada nas linhas e manchas na parte traseira e nas zonas laterais. Amarelado na zona do ventre.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Atlântico Noroeste (Zona FAO 21)
MÉTODO DE CAPTURA	-
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/135631/0

Fonte: DGAV, DGRM, IUCN, FAO.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LÚCIO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		88/368
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)	33
	DHA (mg)	74
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,3
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,9
	Colesterol (mg)	39

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	21
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	0,2
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,1
Niacina (mg)	2,3
Vitamina B6 (mg)	0,1
Vitamina B12 (µg)	2
Vitamina C (mg)	3,8
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	39
Potássio (K) (mg)	259
Cálcio (Ca) (mg)	57
Fósforo (P) (mg)	220
Magnésio (Mg) (mg)	31
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	0,7

* SELFNutritionData. Disponível em <http://nutritiondata.self.com/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Lúcio é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.