

FAO TRR	NOME COMERCIAL	TRUTA ARCO-ÍRIS (Rainbow trout)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Oncorhynchus mykiss</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Salmoniformes	
Família		Salmonidae		



Fonte: IPMA

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Pode ser catádroma (*steelhead*) ou exclusiva de rios (*rainbow*).

Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Aquicultura
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)	<p>Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007)</p> <p>Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006</p>
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL TRUTA ARCO-ÍRIS (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		90/382
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,6
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,4
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
	EPA (mg) **	89
	DHA (mg) **	386,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19
	Sal (mg)	280
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,2
	Colesterol (mg)	85

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	10
A-tocoferol (E) (mg)	0,35
Tiamina (B1) (mg)	0,12
Riboflavina (B2) (mg)	0,05
Niacina (mg)	0,51
Vitamina B6 (mg)	0,13
Vitamina B12 (µg)	1,5
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	110
Potássio (K) (mg)	230
Cálcio (Ca) (mg)	54
Fósforo (P) (mg)	170
Magnésio (Mg) (mg)	29
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,6

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Truta arco-íris é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína**, **ómega – 3**, vitamina **D**.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.