

FAO FPI	NOME COMERCIAL	LÚCIO (Northern pike)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Esox lucius</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		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)
MÉTODO DE CAPTURA	-
MODO DE APRESENTAÇÃO	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) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/135631/136557667

Fonte: DGAV, DGRM, IUCN, FAO.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LÚCIO (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		88/368
MACROCONSTITUINTES	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 (g)	-
	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 **ômega – 3**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.