

FAO BLU	NOME COMERCIAL	ANCHOVA (Bluefish)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pomatomus saltatrix</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Pomatomidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica de atividade diurna e voraz. Alimenta-se de peixes, crustáceos e cefalópodes. Pode alcançar até 1m de comprimento. Corpo comprido. Cabeça grande com uma crista óssea acentuada. Duas barbatanas dorsais: Primeira retrai-se com um sulco dorsal, com 8 raios curtos e duros; segunda com 1 disco e 25 raios macios. Coloração verde-azulado escuro no dorso, e cor prateada nos flancos e ventre.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre, Redes de Emalhar e de Arrasto
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 – quase ameaçada https://www.iucnredlist.org/species/190279/45797527

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, FAO.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		124/519
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	4,24
	Ácidos gordos saturados (g)	0,9
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,1
	EPA (mg)	252
	DHA (mg)	519
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,4
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	70,86
	Colesterol (mg)	59

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	120
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	-
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,1
Niacina (mg)	5,9
Vitamina B6 (mg)	0,4
Vitamina B12 (µg)	5,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	2

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	60
Potássio (K) (mg)	372
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	227
Magnésio (Mg) (mg)	33
Ferro (Fe) (mg)	0,48
Zinco (Zn) (mg)	0,81

* United States Department of Agriculture. USDA Food Composition Databases. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Anchova é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3** e vitamina **B12**.

Fornecer também uma quantidade significativa das vitaminas A, B6 e niacina, e dos minerais potássio e fósforo.