

<b>FAO WRF</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CHERNE-LEGÍTIMO</b> (Wreckfish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Polyprion americanus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Polyprionidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie bentónica. Os juvenis formam cardumes e encontram-se nas camadas superficiais da coluna de água. Os indivíduos adultos são solitários e encontram-se entre os 100 e os 200 metros de profundidade. Os juvenis formam cardumes e encontram-se junto a objetos flutuantes, enquanto os adultos são solitários, podendo ser observados em grutas ou em destroços. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e peixes. Corpo robusto, cabeça grande e uma mandíbula proeminente. Distingue-se pelos espinhos operculares e crista óssea. Apresenta uma cor variável: castanho-acinzentada ou cinzento-azulada, sendo mais clara ventralmente.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de Emalhar e Palangre
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Quase ameaçada <a href="https://www.iucnredlist.org/species/43972/45795607">https://www.iucnredlist.org/species/43972/45795607</a>

Fonte: Multilingual &amp; Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, IUCN, IPMA.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CHERNE-LEGÍTIMO(por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		132/552
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	6,7
	Ácidos gordos saturados (g)	2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,9
	EPA (mg) **	119,8
	DHA (mg) **	418
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,9
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	74,4
	Colesterol (mg)	47

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	55
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	6,6
A-tocoferol (E) (mg)	2,6
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	1,8
Vitamina B6 (mg)	0,24
Vitamina B12 (µg)	0,7
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	6

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	110
Potássio (K) (mg)	290
Cálcio (Ca) (mg)	8
Fósforo (P) (mg)	160
Magnésio (Mg) (mg)	27
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,7

\*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>

**ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Cherne é um peixe com **alto** teor de **proteína, ómega – 3**, e **fonte** de vitamina **D**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitaminas B6 e E (a-tocoferol).