

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



Fonte: www.ictieterm.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.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Emalhar e Palangre
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 – Falta de Informação (DD) http://www.iucnredlist.org/details/43972/0

Fonte: Multilingual & 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 produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		132/552
MACRONUTRIENTES	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 (mg)	280
	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)**.