

# FILET DE SOLE FLATHEAD

## F I C H E T E C H N I Q U E

**Espèce :**

Hippoglossoides elassodon

**Calibrage et format :**

5 oz IQF ( 1 X 4,54 kg ) #296

6 oz IQF ( 1 X 4,54 kg ) #297

7 oz IQF ( 1 X 4,54 kg ) #298

8 oz IQF ( 1 X 4,54 kg ) #299

**Origine :** Alaska

**Type de pêche :** Sauvage

**Transformation :** Chine

**Texture et goût :** Doux, sucré et fondant

**Caractéristiques :**

Blanc pur

Chair délicate

Sans peau

Produit IQF

**Ingrédients :**

Sole, eau et tripolyphosphate de sodium  
(conserve l'humidité)

**Conservation :**

24 mois à partir de la date de congélation

Congélateur : -18 C ou moins

Réfrigérateur : 48 heures

**Ne jamais recongeler un produit décongelé**



<b>Valeur nutritive Nutrition Facts</b>	
Par filet (171 g) / Per fillet (171 g)	
<b>Calories 154</b>	% valeur quotidienne * % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 1.71 g</b>	3 %
saturés / Saturated 1.71 g	
+ trans / Trans 0 g	1 %
<b>Glucides / Carbohydrate 0 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	0 %
<b>Protéines / Protein 30 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 76 mg</b>	
<b>Sodium 342 mg</b>	9 %
Potassium 181 mg	3 %
Calcium 114 mg	9 %
Fer / Iron 0.68 mg	3 %

\* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\* 5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**