



# Fakta Nutrisi yang Terkandung pada Ikan Teri

15 April 2024



Fakta Nutrisi yang Terkandung pada Ikan Teri

Share on Facebook

Share on Twitter



**BERTUAHPOS.COM, PEKANBARU** – Ikan teri, dikenal sebagai salah satu jenis boga bahari berminyak.

Jenis ikan berukuran sangat kecil ini, umumnya ditemukan di pinggir pantai Samudera Atlantik, Hindia, dan Pasifik.

Ad by **CRITEO**

Report this ad

Ad choices 

Menurut Froese, Rainer, and Daniel Pauly dalam *Engraulidae in FishBase* (2008), mereka berasal dari famili Engraulidae, dengan ukuran bervariasi antara 2 cm hingga 40 cm tergantung spesiesnya.

Kandungan nutrisi dalam ikan teri sangat kaya, termasuk protein tinggi, asam lemak omega-3, kalsium, fosfor, dan vitamin D.

Selain itu, ikan ini juga mengandung zat besi, magnesium, kalium, dan selenium, menjadikannya sumber nutrisi yang berharga.

# Fakta nutrisi

Teri

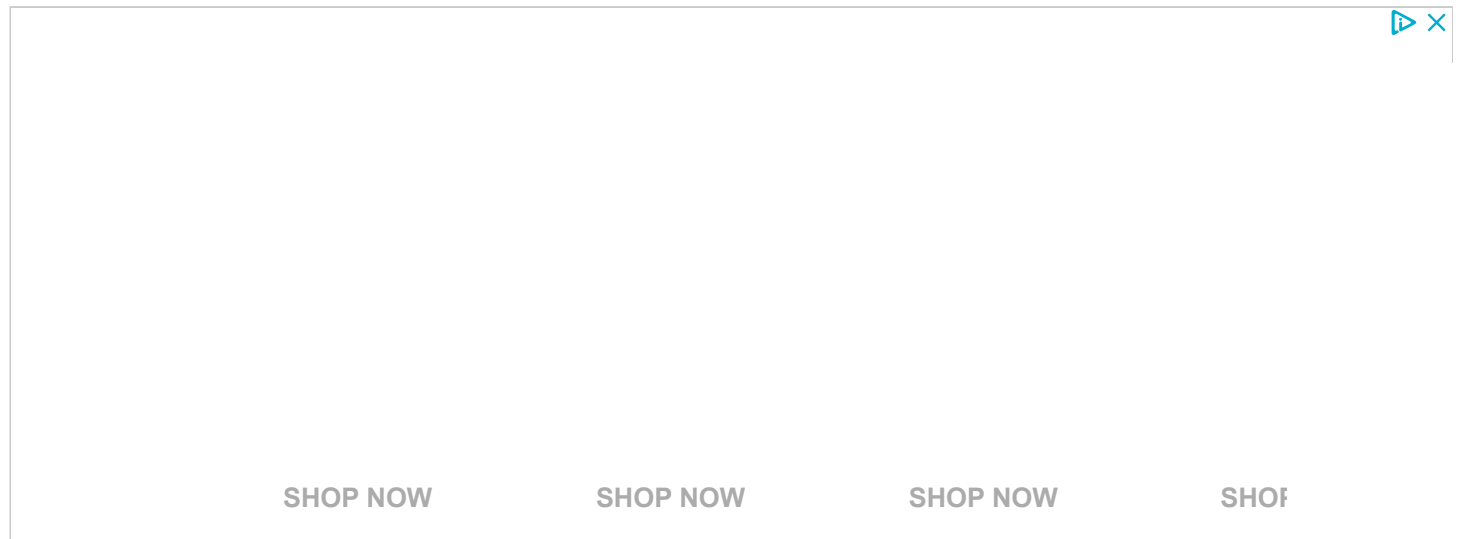
Sumber termasuk: [USDA](#)

|                               |        |             |        |
|-------------------------------|--------|-------------|--------|
| <b>Jumlah Per 100 g</b>       |        |             |        |
| <b>Kalori (kcal) 210</b>      |        |             |        |
| <b>Jumlah Lemak 10 g</b>      |        |             |        |
| Lemak jenuh 2,2 g             |        |             |        |
| <b>Kolesterol 85 mg</b>       |        |             |        |
| <b>Natrium 3.668 mg</b>       |        |             |        |
| <b>Kalium 544 mg</b>          |        |             |        |
| <b>Jumlah Karbohidrat 0 g</b> |        |             |        |
| Serat pangan 0 g              |        |             |        |
| Gula 0 g                      |        |             |        |
| <b>Protein 29 g</b>           |        |             |        |
| Vitamin C                     | 0 mg   | Kalsium     | 232 mg |
| Zat besi                      | 4,6 mg | Vitamin D   | 69 IU  |
| Vitamin B6                    | 0,2 mg | Vitamin B12 | 0,9 µg |
| Magnesium                     | 69 mg  |             |        |

Sobari, Moch. Prihatna; Karyadi; Dinih (2006) — *Kajian Aspek Bio-Teknik dan Finansial terhadap Pemanfaatan Sumberdaya Ikan Teri di Perairan Pamekasan Madura*, yang diterbitkan di Buletin

Ekonomi Perikanan IPB, menjelaskan bahwa pemrosesan ikan teri biasanya melibatkan pengasinan dalam larutan garam, diikuti dengan pengepakan dalam minyak atau garam.

Proses ini mengubah warna kulit ikan dari hijau kebiruan menjadi abu-abu.



Di beberapa budaya, seperti di Spanyol, ikan teri difermentasikan dalam larutan cuka.

Bahkan di zaman Romawi Kuno, ikan teri digunakan sebagai bahan dasar saus ikan fermentasi yang disebut garum, memiliki masa simpan lama sehingga dapat diperdagangkan hingga ke tempat yang jauh dari pantai.

Selain itu, ikan teri juga dipercaya memiliki efek afrodisiak.

Meskipun berukuran kecil, ikan teri memiliki rasa yang kuat, sehingga sering digunakan sebagai bahan dasar dalam berbagai saus ikan.

Dengan kaya akan nutrisi dan beragam cara penyajian, ikan teri menjadi pilihan yang populer bagi mereka yang mencari manfaat kesehatan dan cita rasa yang khas dari laut.\*\*\*

**Tags:** Artikel Kesehatan insight Kandungan nutrisi



**Melba Ferry**

Diterbitkan oleh PT Citra Media Bertuah dan kirim informasi di sekitar Anda ke 0812 7653 511 - [redaksi@bertuahpos.com](mailto:redaksi@bertuahpos.com)



## Berita Terkait



## Kandungan Nutrisi pada Gula Aren yang Belum Banyak Diketahui

🕒 16 APRIL 2024

...

SELENGKAPNYA



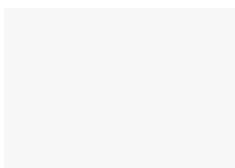
### Berikut Ini Lima Bahaya Kulit Ayam Bagi Kesehatan

🕒 16 APRIL 2024



### Ancaman Bahayanya Asap Rokok yang Terjebak di Ruangan Bagi Kesehatan

🕒 15 APRIL 2024



### Mengungkap Manfaat Luar Biasa Kunyit bagi Kesehatan, Bagaimana Cara Terbaik Mengonsumsinya?

🕒 13 APRIL 2024

### Apa Manfaat Daun Kumis Kucing untuk Kesehatan, Bagaimana Cara Mengolahnya?

🕒 12 APRIL 2024