

Nutrisi dalam 100 gram ikan Lele :

237 MILIGRAM ASAM LEMAK OMEGA-3

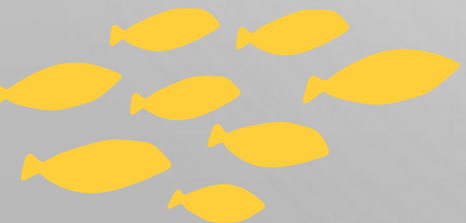
Bermanfaat untuk kesehatan jantung dan mengurangi risiko terjadinya [penyakit jantung koroner](#), menurunkan kadar trigliserida, membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar kolesterol baik & Menjaga kesehatan otak

2,23 MCG [VITAMIN B12](#) & ZAT BESI: 0,30 MG

Ikan lele merupakan salah satu sumber makanan kaya vitamin B12 yang penting untuk mencegah [anemia](#)

16,38 GRAM [PROTEIN](#)

Protein juga berperan penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot dan sistem imun, serta menjadi bahan penyusun beragam hormon dan enzim tubuh.



Nutrisi dalam 100 gram ikan Lele :



12,50 MCG VITAMIN D & 14 MG KALSIUM

Ikan lele adalah salah satu sumber vitamin D dan kalsium yang mudah dijumpai. Vitamin D dan kalsium ini berperan penting untuk meningkatkan kesehatan tulang dan gigi anak

KALIUM: 358 MG

Kalium diketahui menjaga kesehatan otot, saraf, sekaligus pembuluh darah sehingga dapat menurunkan penyakit stroke. Jika asupan kalium tercukupi dengan baik, risiko penyakit stroke dapat menurun.

RENDAH MERKURI

Ikan lele termasuk jenis ikan yang rendah merkuri. Dalam kadar yang tinggi, merkuri bisa menimbulkan gangguan kesehatan seperti kerusakan saraf, terutama pada anak-anak.

