

Detalhe alimento

**Nome:** Lagosta cozida

**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados

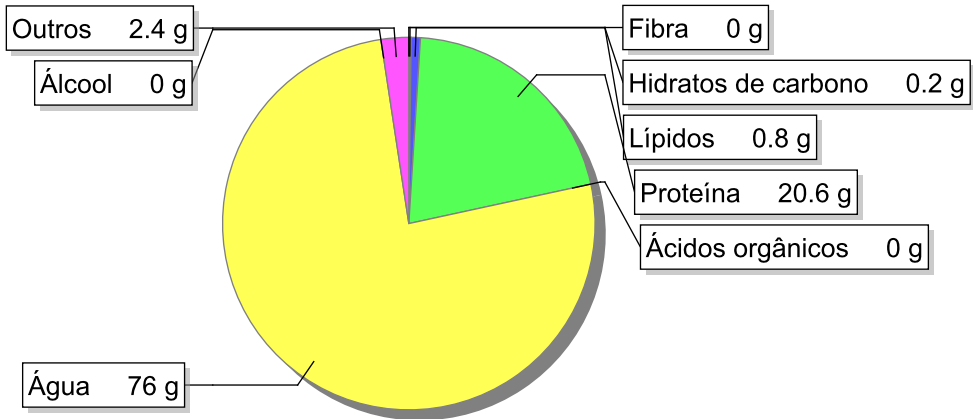
**SubGrupo:** Crustáceos

**Parte Edível:** 48%

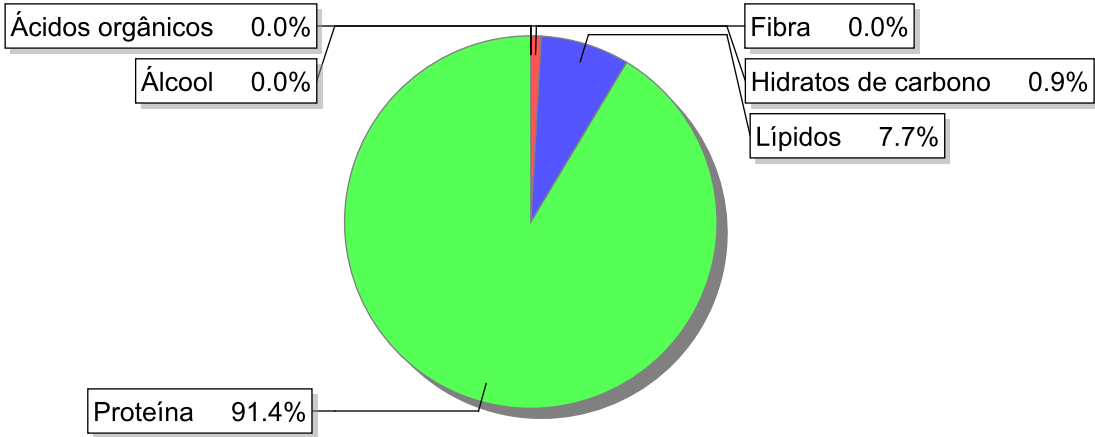
**Código:** IS921

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	383	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.2	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	20.6	g	
Álcool	0	g	
Água	76	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	93	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.5	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	2	mg	
Equivalentes de niacina	5.8	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	11	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	320	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	60	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	42	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	2.7	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências