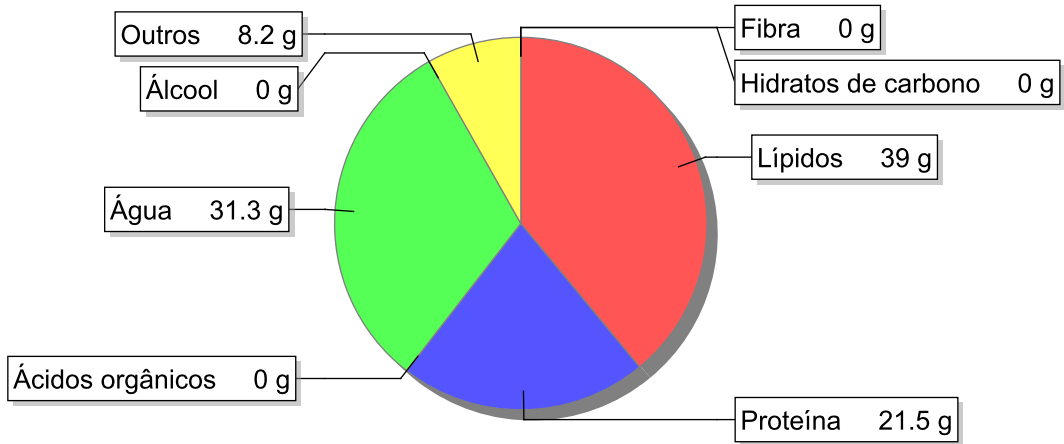


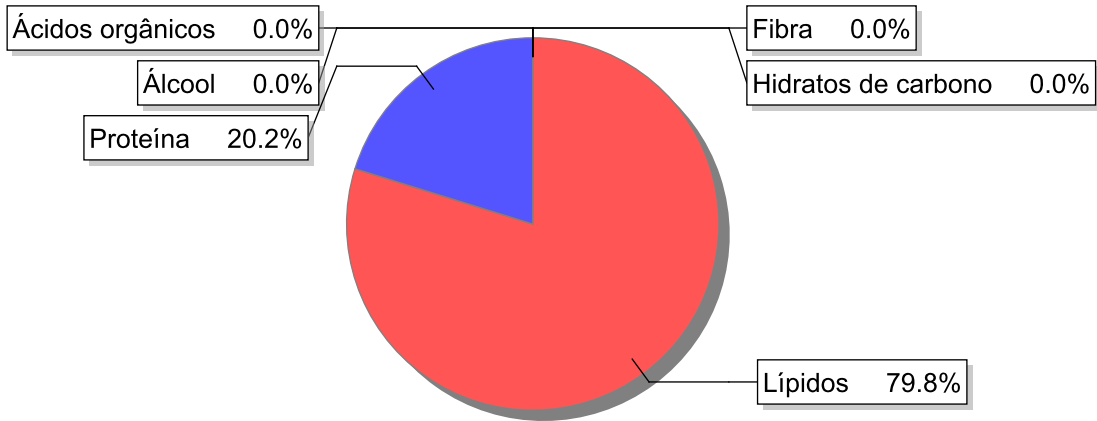
Detalhe alimento

**Nome:** Linguiça  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Charcutaria e salsicharia  
**Parte Edível:** 94%  
**Código:** IS349  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	437	kcal	
Energia	1810	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	13.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	15.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.5	g	
Ácido linoleico	3.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	7.3	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	21.5	g	57
Álcool	0	g	
Água	31.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	85	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.3	mg	
Tiamina	0.6	mg	57
Riboflavina	0.25	mg	57
Niacina	5	mg	57
Equivalentes de niacina	9.6	mg	
Triptofano/60	4.6	mg	
Vitamina B6	0.4	mg	
Vitamina B12	1.8	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	3	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	8.40	g	
Sódio (Na)	2910	mg	
Potássio (K)	380	mg	
Cálcio (Ca)	30	mg	57
Fósforo (P)	200	mg	57
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	2	mg	57
Zinco (Zn)	3.2	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências	
Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB