

Detalhe alimento

**Nome:** Linguado frito

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

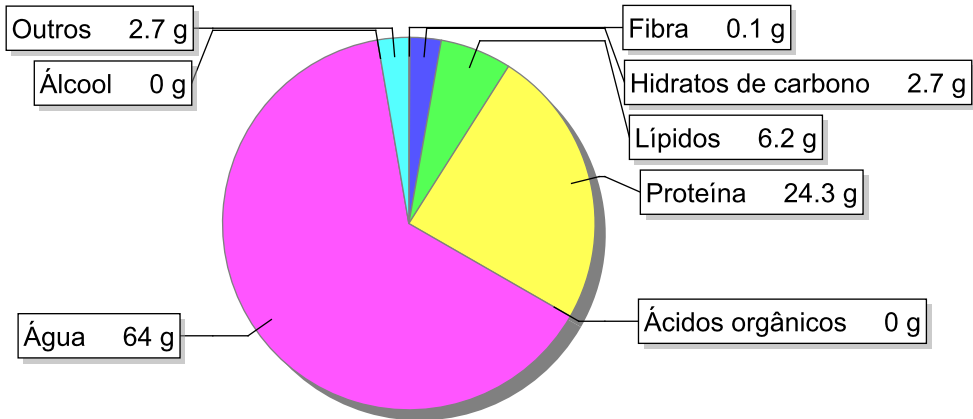
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

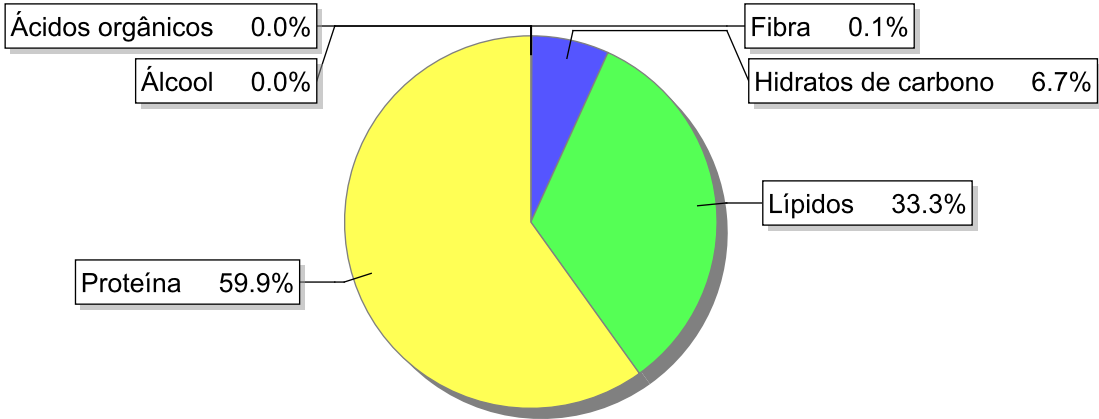
**Código:** IS847

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	164	kcal	
Energia	689	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4	g	
Ácido linoleico	3.83	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	2.92	g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.6	g	
Sal	1	g	
Fibra	0.1	g	
Proteína	24.3	g	
Álcool	0	g	
Água	64	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	53	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	5	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	9.8	µg	
a-tocoferol	4.04	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	3	mg	
Equivalentes de niacina	7.99	mg	
Triptofano/60	4.6	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	10	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.45	g	
Sódio (Na)	400	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	26	mg	
Fósforo (P)	240	mg	
Magnésio (Mg)	39	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências