

Detalhe alimento

**Nome:** Cavala cozida

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

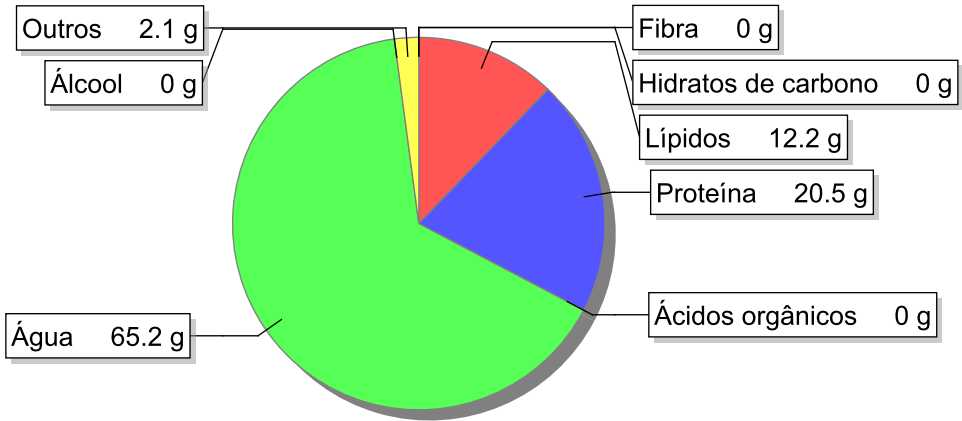
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

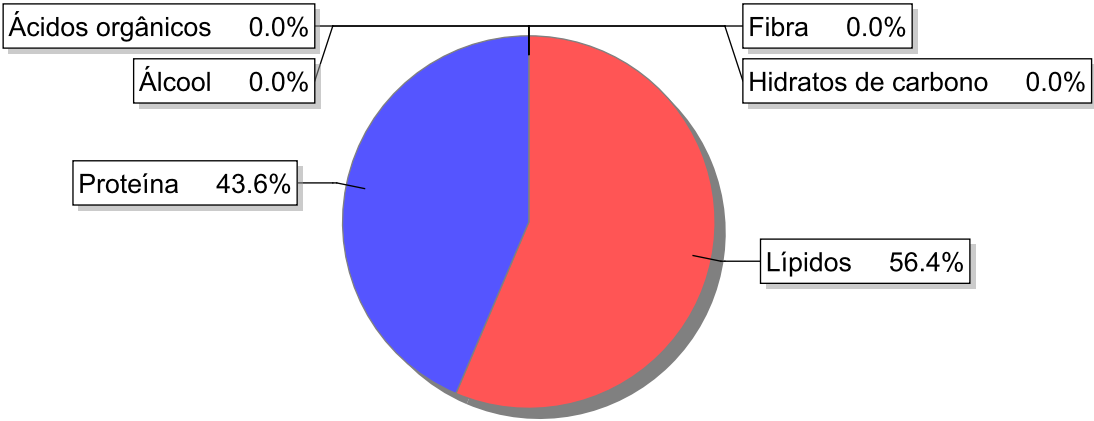
**Código:** IS821

**Código FoodEX2:** A02CX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	192	kcal	
Energia	800	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.3	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	20.5	g	
Álcool	0	g	
Água	65.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	48	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	21	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.3	µg	
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.25	mg	
Niacina	8.6	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	
Vitamina B6	0.75	mg	
Vitamina B12	12	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	13	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.10	g	
Sódio (Na)	330	mg	
Potássio (K)	330	mg	
Cálcio (Ca)	42	mg	
Fósforo (P)	260	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	2.3	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências