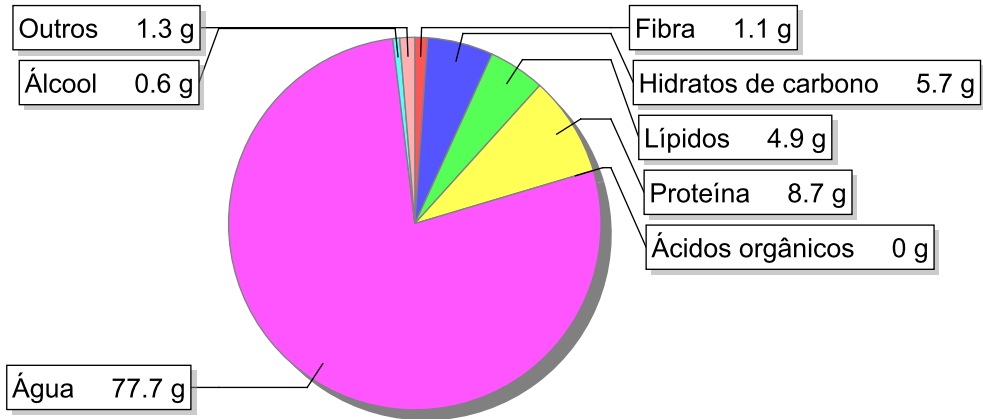


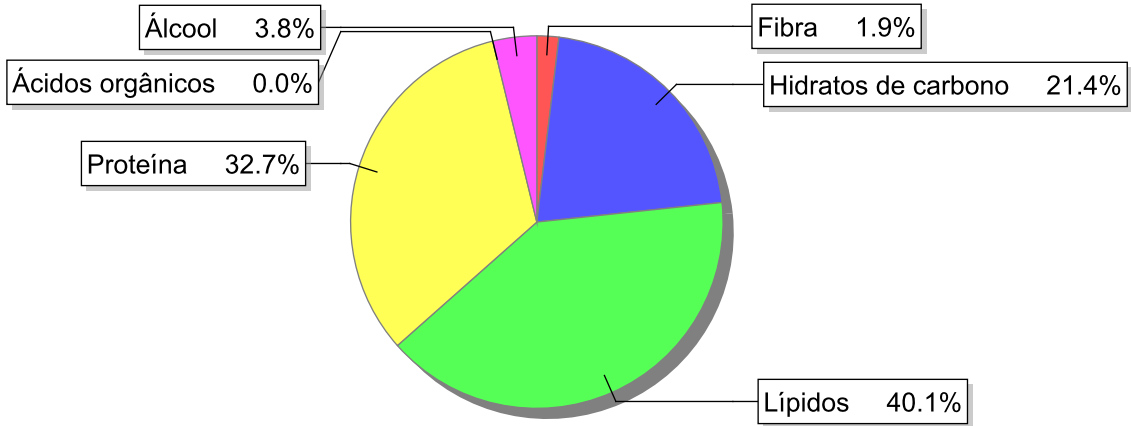
Detalhe alimento

Nome: Cantarilho com batata no forno
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: 206-59
Código FoodEX2: A02AN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	108	kcal	
Energia	452	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.475	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.9	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	3.5	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	8.7	g	
Álcool	0.6	g	
Água	77.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	18	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	39	µg	
Caroteno	196	µg	
Vitamina D	0.8	µg	
a-tocoferol	1.27	mg	
Tiamina	0.19	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.56	mg	
Triptofano/60	1.66	mg	
Vitamina B6	0.27	mg	
Vitamina B12	0.81	µg	
Vitamina C	14.1	mg	
Folatos	21	µg	
Minerais			
Cinza	1.38	g	
Sódio (Na)	200	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	24	mg	
Fósforo (P)	100	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

Legenda

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

Referências