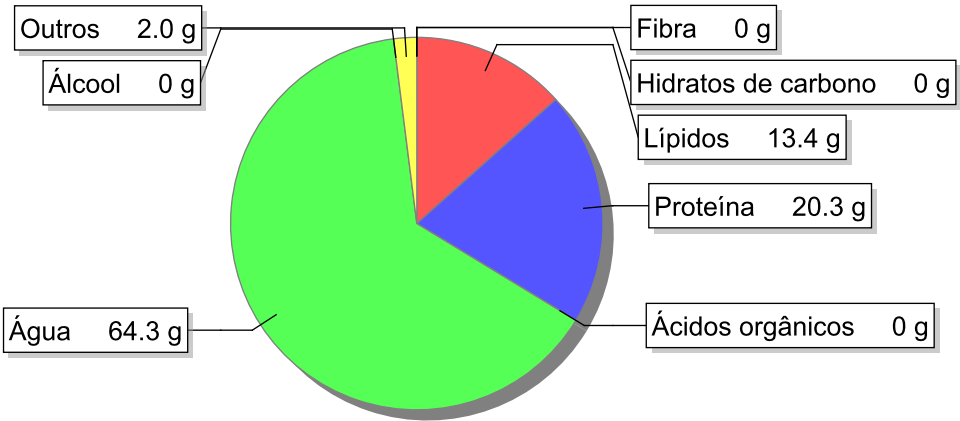


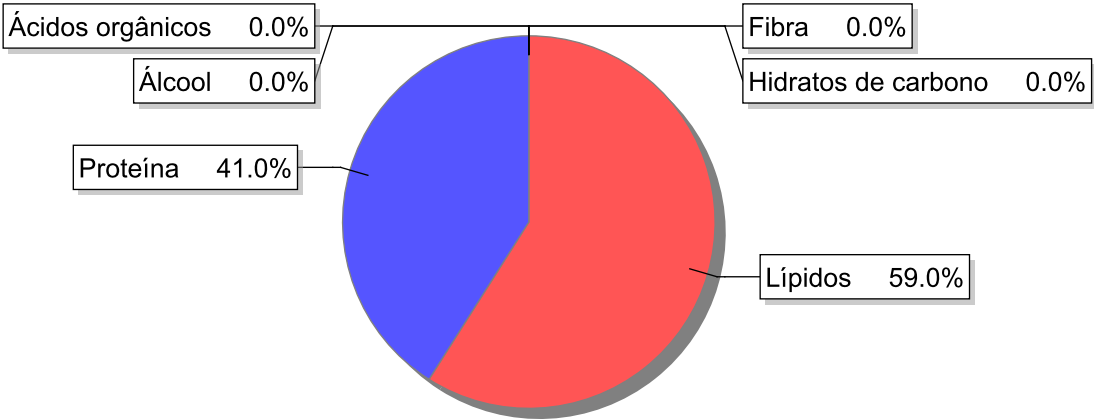
Detalhe alimento

Nome:	Cavala crua
Grupo:	Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo:	Peixe
Parte Edível:	53%
Código:	IS820
Código FoodEX2:	A02CX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	202	kcal	
Energia	841	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.6	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	3.7	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	4.7	g	77
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	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	20.3	g	77
Álcool	0	g	
Água	64.3	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	45	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	28	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.4	µg	77
a-tocoferol	1.3	mg	77
Tiamina	0.13	mg	77
Riboflavina	0.23	mg	77
Niacina	9	mg	77
Equivalentes de niacina	13	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	77
Vitamina B6	1	mg	77
Vitamina B12	14	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	14	µg	77
Minerais			
Cinza	1.40	g	77
Sódio (Na)	78	mg	77
Potássio (K)	360	mg	77
Cálcio (Ca)	39	mg	77
Fósforo (P)	280	mg	77
Magnésio (Mg)	37	mg	77
Ferro (Fe)	1.1	mg	77
Zinco (Zn)	2.2	mg	77

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
77	Bandarra, NM; Calhau, MA; Oliveira, L; Ramos, M; Dias, MG; Bártolo, H; Faria, MR; Fonseca, MC; Gonçalves, J; Batista, I; Nunes, ML. (2005) Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. INIAP/IPIMAR, INSA, FCT.