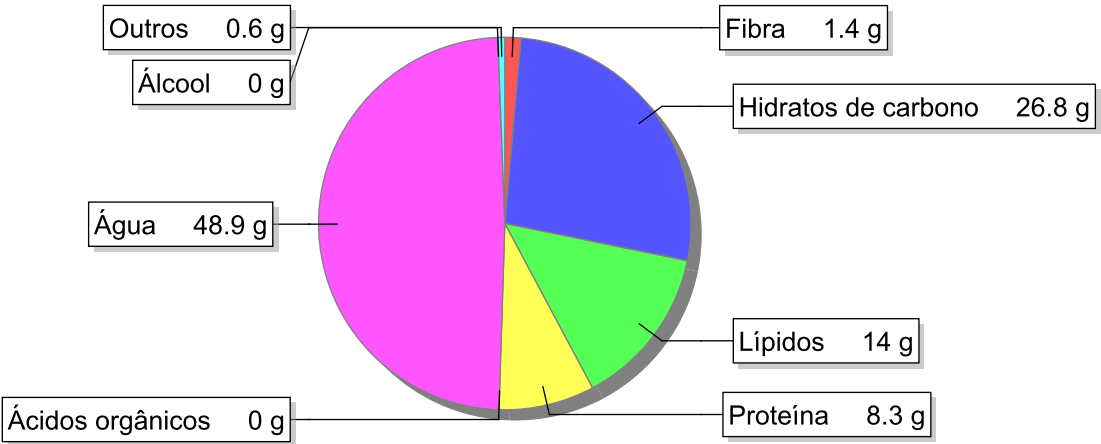


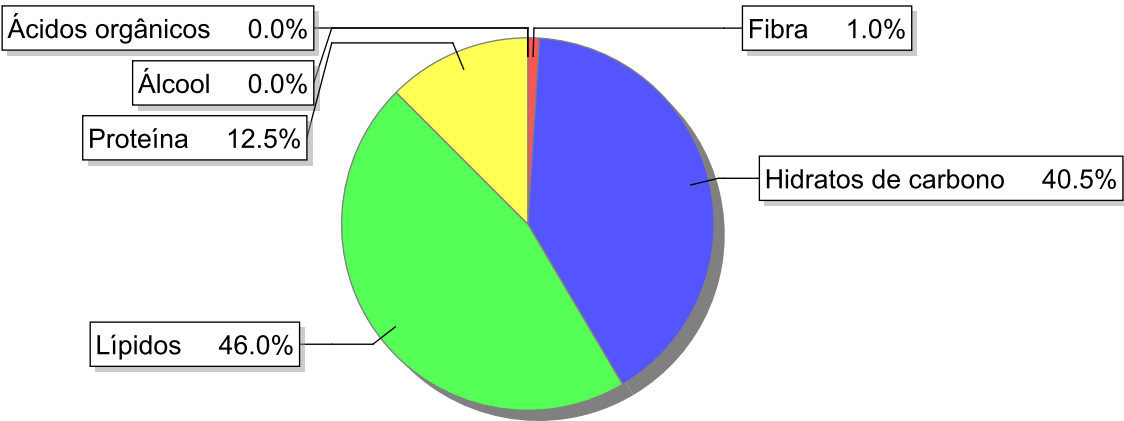
Detalhe alimento

Nome: Alheira cozida sem adição de sal
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia
Parte Edível: 100%
Código: IS339
Código FoodEX2: A024Q

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	269	kcal	
Energia	1130	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.2	g	
Ácido linoleico	2.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	25.8	g	
Sal	1.5	g	
Fibra	1.4	g	
Proteína	8.3	g	
Álcool	0	g	
Água	48.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	31	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.3	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.2	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.02	mg	
Vitamina B12	0.7	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0.7	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	590	mg	
Potássio (K)	76	mg	
Cálcio (Ca)	20	mg	
Fósforo (P)	51	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	1.1	mg	

Legenda

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

Referências