

Detalhe alimento

Nome: Cherne grelhado

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

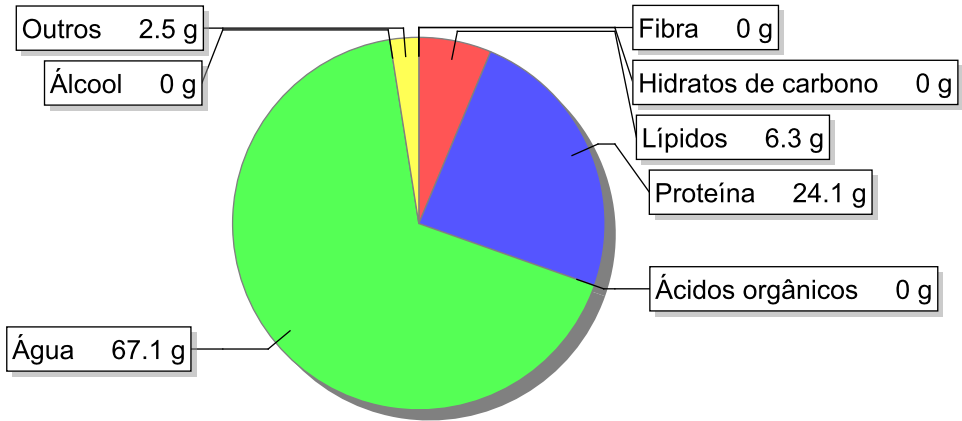
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

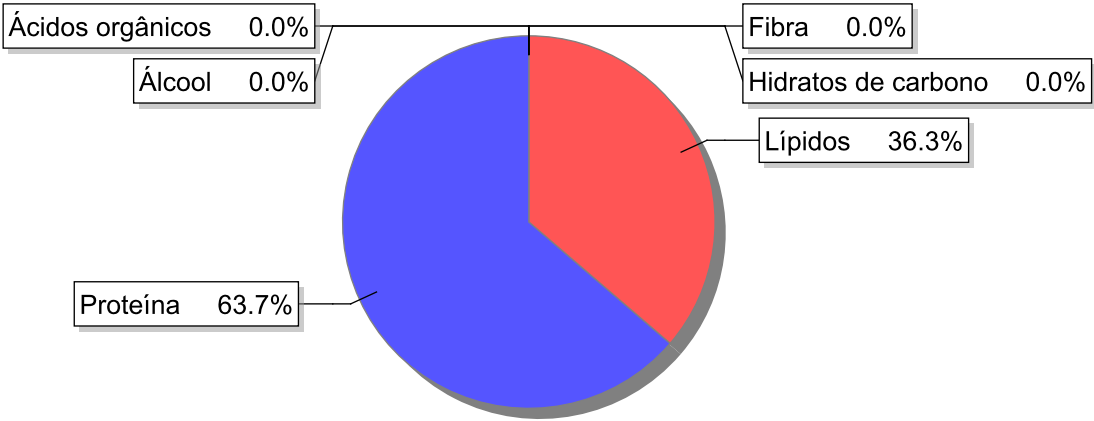
Código: IS898

Código FoodEX2: A02AG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	153	kcal	
Energia	643	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.1	g	
Álcool	0	g	
Água	67.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	63	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	62	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	7.5	µg	
a-tocoferol	3	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	2.3	mg	
Equivalentes de niacina	6.8	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	
Vitamina B12	0.89	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6.8	µg	
Minerais			
Cinza	2.50	g	
Sódio (Na)	480	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	34	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	1	mg	

Legenda

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

Referências