

Detalhe alimento

**Nome:** Bacalhau fresco cozido

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

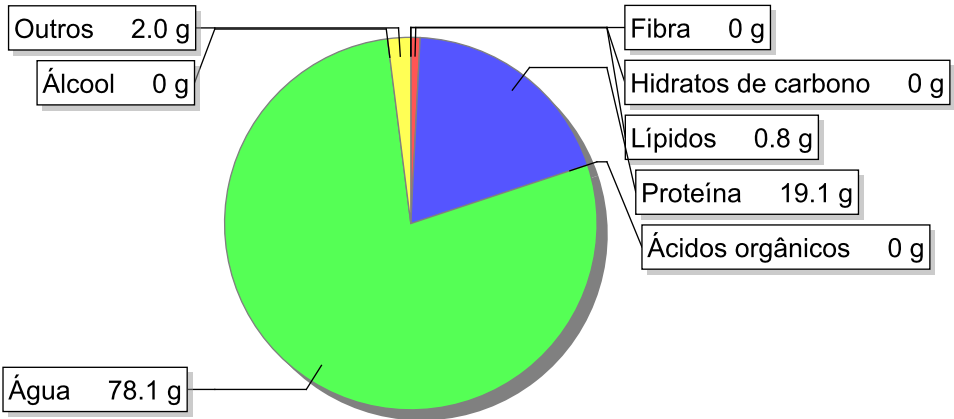
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

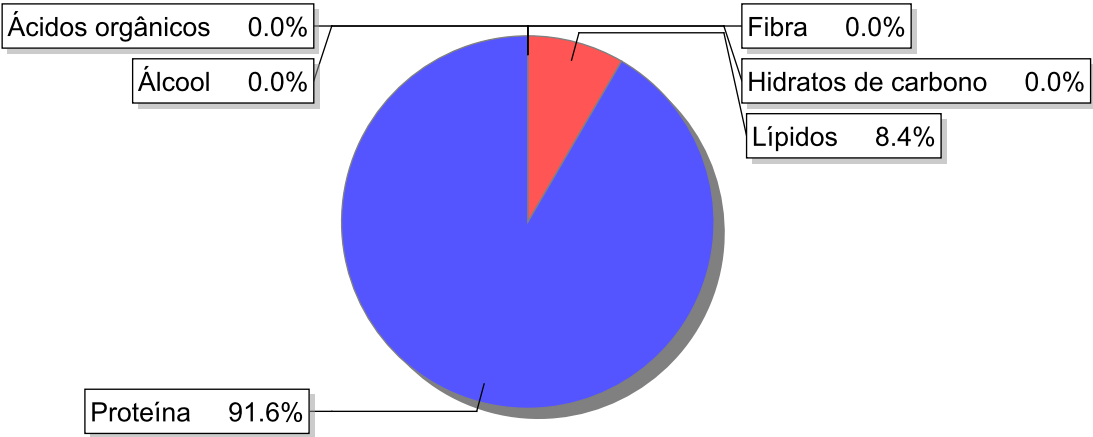
**Código:** IS803

**Código FoodEX2:** A02BV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	84	kcal	
Energia	354	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0	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	0.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.1	g	
Álcool	0	g	
Água	78.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	50	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	10	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1	µg	
a-tocoferol	0.7	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	2.3	mg	
Equivalentes de niacina	5.9	mg	
Triptofano/60	3.6	mg	
Vitamina B6	0.17	mg	
Vitamina B12	0.9	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	10	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.20	g	
Sódio (Na)	340	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	14	mg	
Fósforo (P)	230	mg	
Magnésio (Mg)	31	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências