

Detalhe alimento

Nome: Chicharro cozido

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

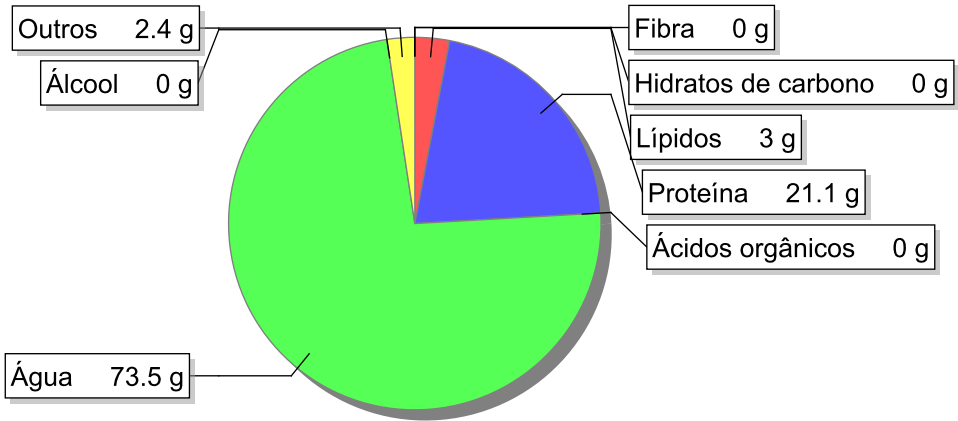
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

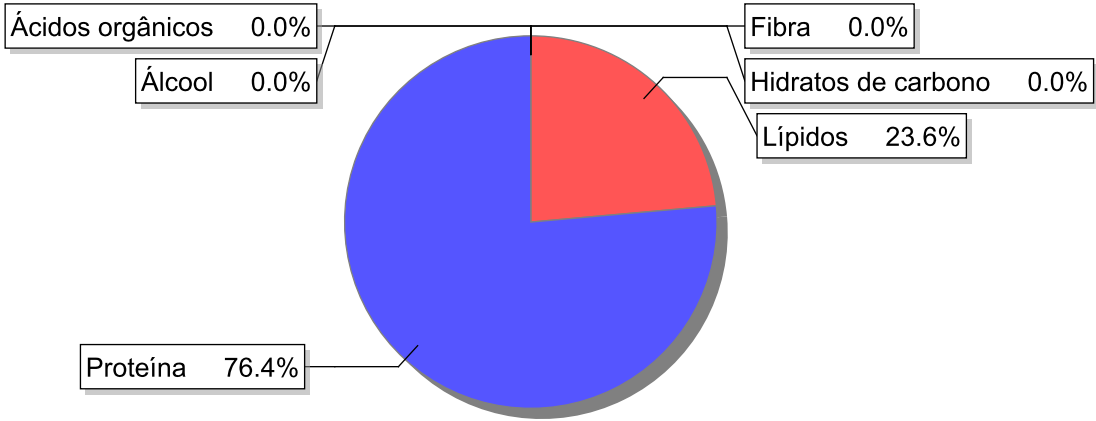
Código: IS824

Código FoodEX2: A02CN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	111	kcal	
Energia	470	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	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	21.1	g	
Álcool	0	g	
Água	73.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	41	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.2	µg	
a-tocoferol	0.42	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.12	mg	
Niacina	3.9	mg	
Equivalentes de niacina	8.1	mg	
Triptofano/60	4.2	mg	
Vitamina B6	0.28	mg	
Vitamina B12	5.1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	2.30	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	78	mg	
Fósforo (P)	250	mg	
Magnésio (Mg)	31	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

Legenda

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

Referências