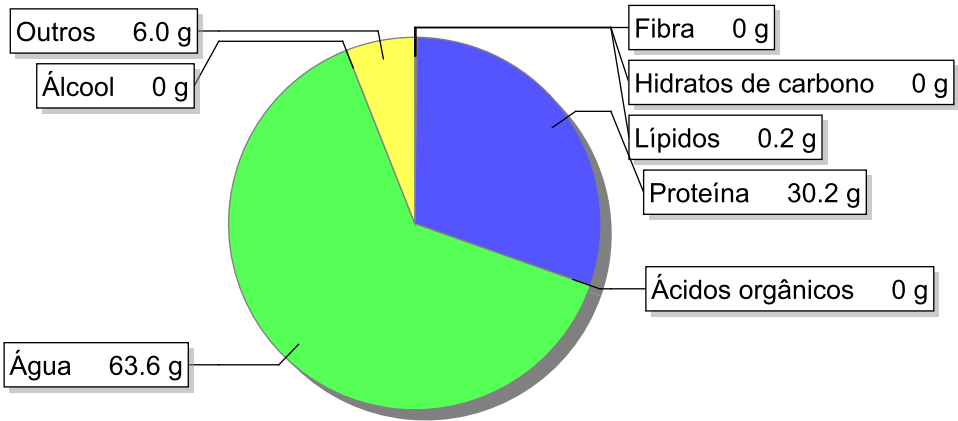


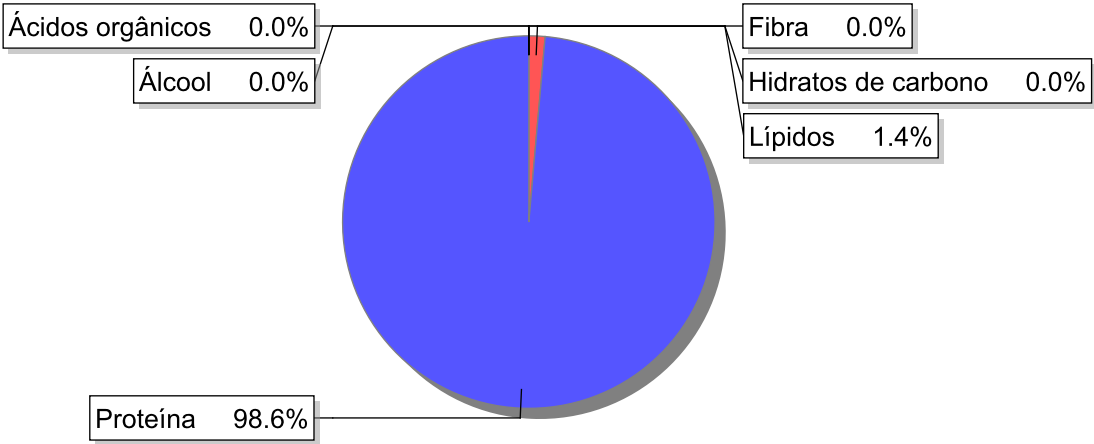
Detalhe alimento

**Nome:** Bacalhau grelhado  
**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados  
**SubGrupo:** Peixe  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS806  
**Código FoodEX2:** A0FCB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	123	kcal	
Energia	521	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	77
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	3.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	30.2	g	77
Álcool	0	g	
Água	63.6	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	79	mg	77
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	1	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	77
a-tocoferol	0.34	mg	77
Tiamina	0.05	mg	77
Riboflavina	0.06	mg	77
Niacina	0.48	mg	77
Equivalentes de niacina	6.1	mg	
Triptofano/60	5.6	mg	77
Vitamina B6	0.05	mg	77
Vitamina B12	0.6	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9.9	µg	77
<b>Minerais</b>			
Cinza	4.90	g	77
Sódio (Na)	1250	mg	77
Potássio (K)	40	mg	77
Cálcio (Ca)	52	mg	77
Fósforo (P)	170	mg	77
Magnésio (Mg)	57	mg	77
Ferro (Fe)	0.5	mg	77
Zinco (Zn)	1.2	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.