

Detalhe alimento

**Nome:** Atum fresco grelhado

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

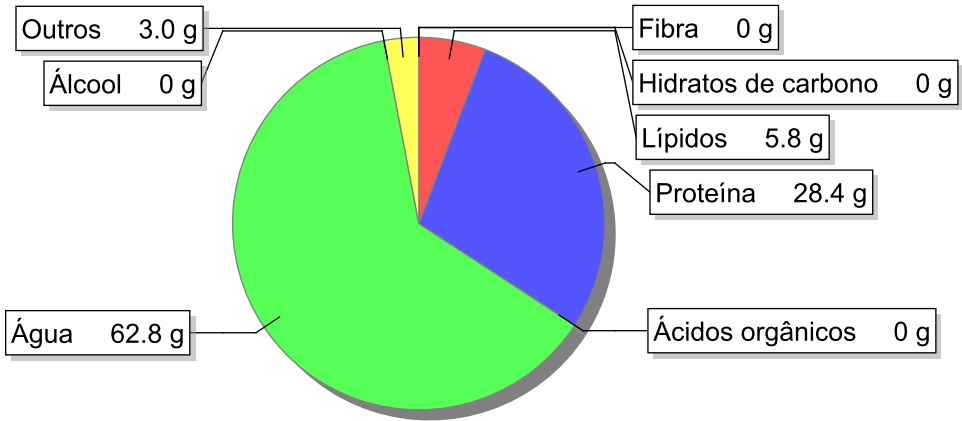
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

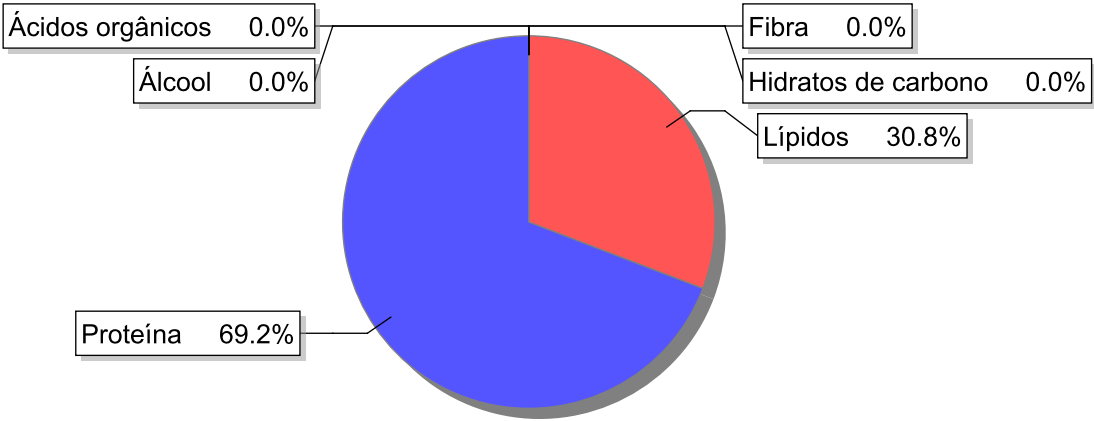
**Código:** IS812

**Código FoodEX2:** A02DX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	166	kcal	
Energia	697	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	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	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	28.4	g	
Álcool	0	g	
Água	62.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	35	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	12	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.7	µg	
a-tocoferol	0.8	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	11	mg	
Equivalentes de niacina	16	mg	
Triptofano/60	5.3	mg	
Vitamina B6	0.56	mg	
Vitamina B12	2.7	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.2	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.20	g	
Sódio (Na)	300	mg	
Potássio (K)	380	mg	
Cálcio (Ca)	5	mg	
Fósforo (P)	290	mg	
Magnésio (Mg)	41	mg	
Ferro (Fe)	2.3	mg	
Zinco (Zn)	1.9	mg	

## Legenda

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

Referências