

Detalhe alimento

Nome: Berbigão aberto ao natural sem sal

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

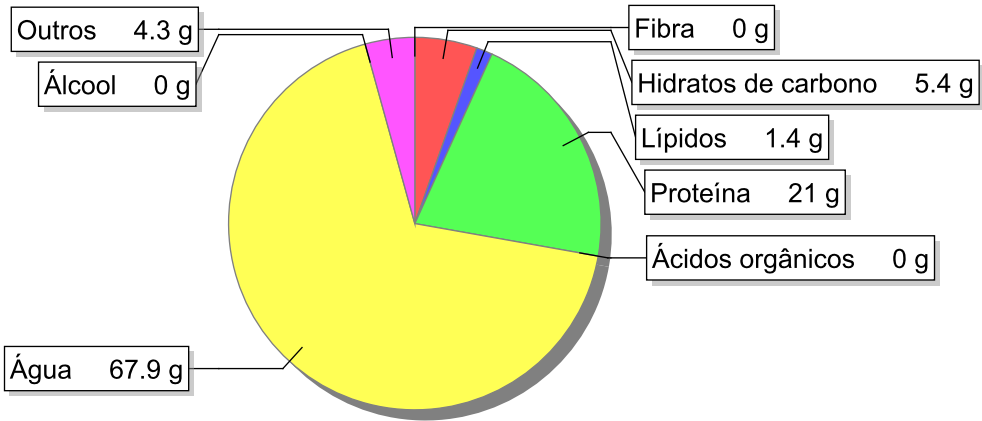
SubGrupo: Moluscos

Parte Edível: 100%

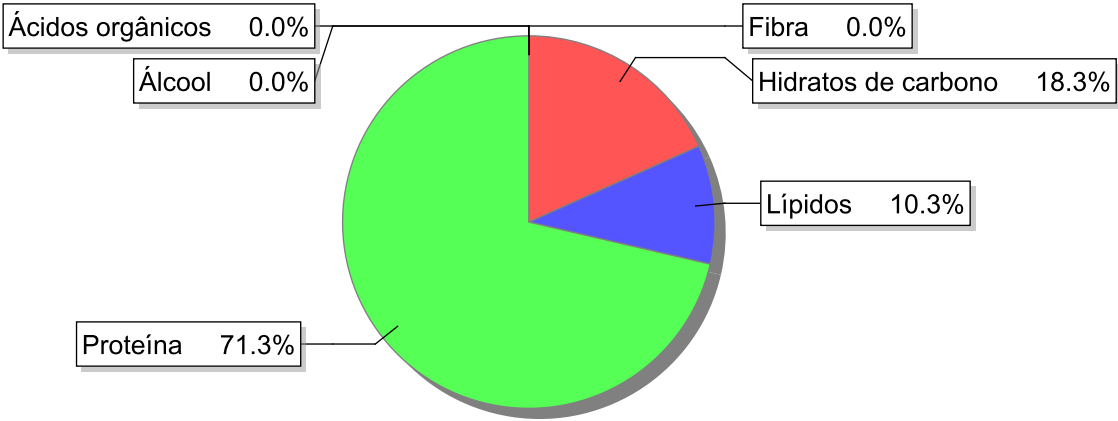
Código: IS920

Código FoodEX2: A02HE

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	118	kcal	
Energia	501	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.3	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.3	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	77
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	5.4	g	
Sal	1.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	21	g	77
Álcool	0	g	
Água	67.9	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	60	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	7.7	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	77
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	74	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	31	µg	
Minerais			
Cinza	3.30	g	77
Sódio (Na)	750	mg	
Potássio (K)	120	mg	
Cálcio (Ca)	110	mg	
Fósforo (P)	320	mg	
Magnésio (Mg)	120	mg	
Ferro (Fe)	12	mg	
Zinco (Zn)	2.2	mg	

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.