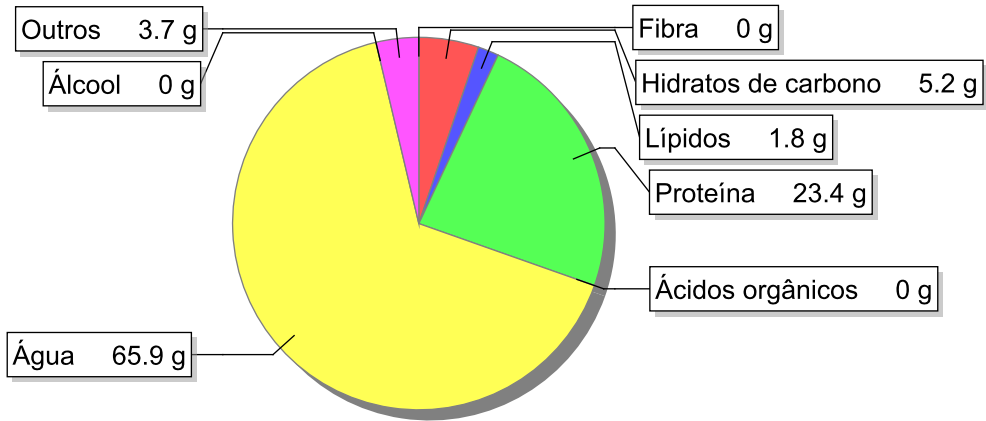


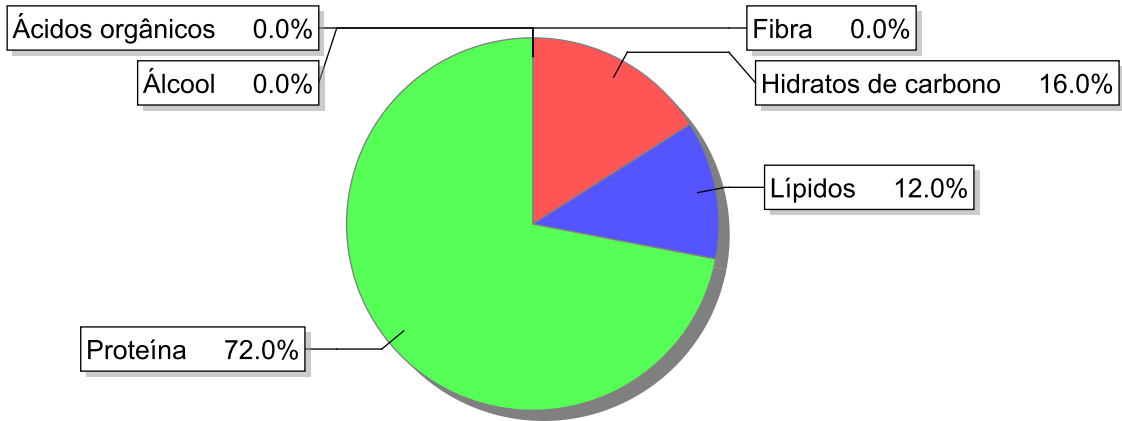
Detalhe alimento

Nome: Amêijoia aberta ao natural sem sal
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Moluscos
Parte Edível: 100%
Código: IS908
Código FoodEX2: A02HA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	131	kcal	
Energia	553	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.4	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.2	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	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	5.2	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	23.4	g	77
Álcool	0	g	
Água	65.9	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	88	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	175	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.2	µg	57
a-tocoferol	0.58	mg	57
Tiamina	0.06	mg	57
Riboflavina	0.3	mg	57
Niacina	3.2	mg	57
Equivalentes de niacina	8.2	mg	
Triptofano/60	5	mg	77
Vitamina B6	0.07	mg	57
Vitamina B12	67	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	16	µg	57
Minerais			
Cinza	2.00	g	77
Sódio (Na)	490	mg	57
Potássio (K)	160	mg	57
Cálcio (Ca)	100	mg	57
Fósforo (P)	360	mg	57
Magnésio (Mg)	210	mg	57
Ferro (Fe)	17	mg	57
Zinco (Zn)	4.2	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB
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.