

Detalhe alimento

**Nome:** Alheira grelhada sem adição de sal

**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça

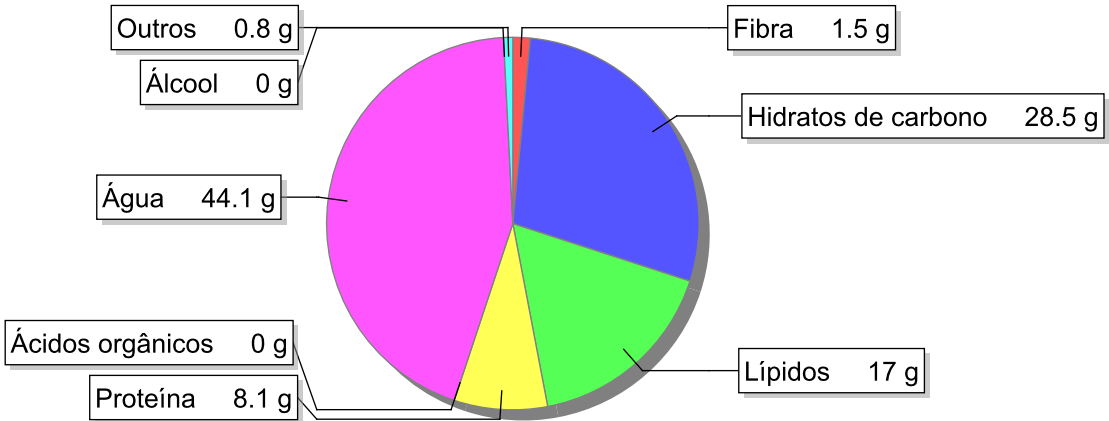
**SubGrupo:** Charcutaria e salsicharia

**Parte Edível:** 100%

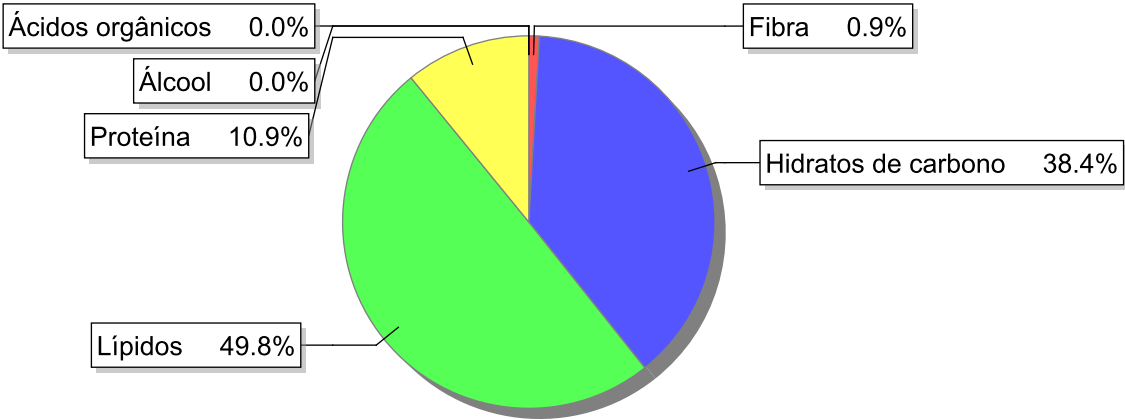
**Código:** IS340

**Código FoodEX2:** A024Q

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	302	kcal	
Energia	1260	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.9	g	
Ácido linoleico	3.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	27.5	g	
Sal	1.8	g	
Fibra	1.5	g	
Proteína	8.1	g	
Álcool	0	g	
Água	44.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	33	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.3	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	2.1	mg	
Equivalentes de niacina	3.5	mg	
Triptofano/60	1.4	mg	
Vitamina B6	0.02	mg	
Vitamina B12	0.9	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0.9	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.30	g	
Sódio (Na)	700	mg	
Potássio (K)	90	mg	
Cálcio (Ca)	20	mg	
Fósforo (P)	54	mg	
Magnésio (Mg)	17	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	1.2	mg	

## Legenda

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

Referências