

Detalhe alimento

Nome: Carapau grelhado

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

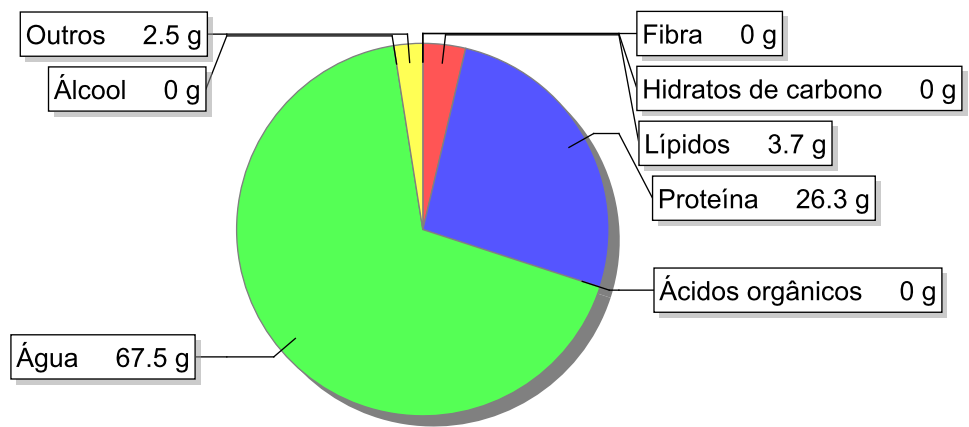
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

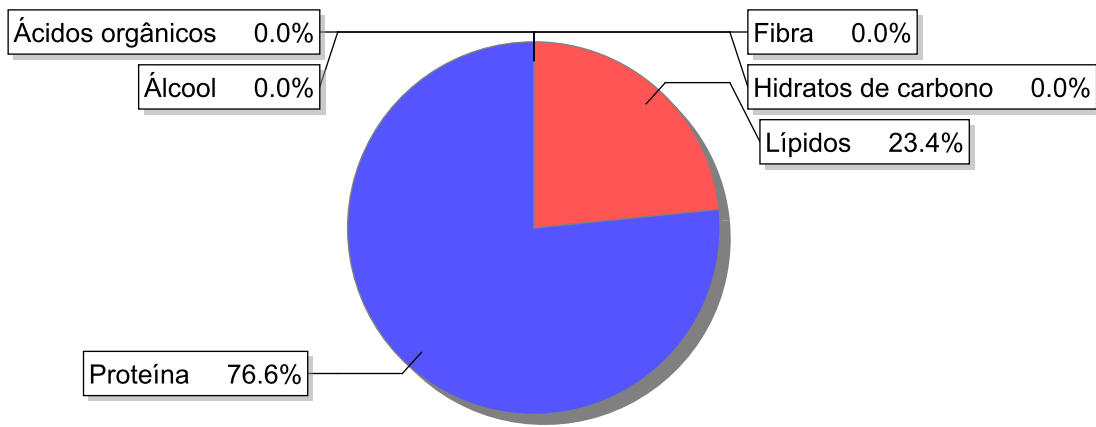
Código: IS818

Código FoodEX2: A02CN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	139	kcal	
Energia	584	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.9	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	1	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	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	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.3	g	77
Álcool	0	g	
Água	67.5	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	48	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	21	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	3.5	µg	77
a-tocoferol	0.18	mg	77
Tiamina	0.14	mg	77
Riboflavina	0.16	mg	77
Niacina	5.9	mg	77
Equivalentes de niacina	11	mg	
Triptofano/60	4.9	mg	77
Vitamina B6	0.34	mg	77
Vitamina B12	6.4	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	24	µg	77
Minerais			
Cinza	2.30	g	77
Sódio (Na)	450	mg	77
Potássio (K)	470	mg	77
Cálcio (Ca)	61	mg	
Fósforo (P)	290	mg	77
Magnésio (Mg)	35	mg	77
Ferro (Fe)	2.1	mg	77
Zinco (Zn)	0.9	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.