

Detalhe alimento

Nome: Choco grelhado

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

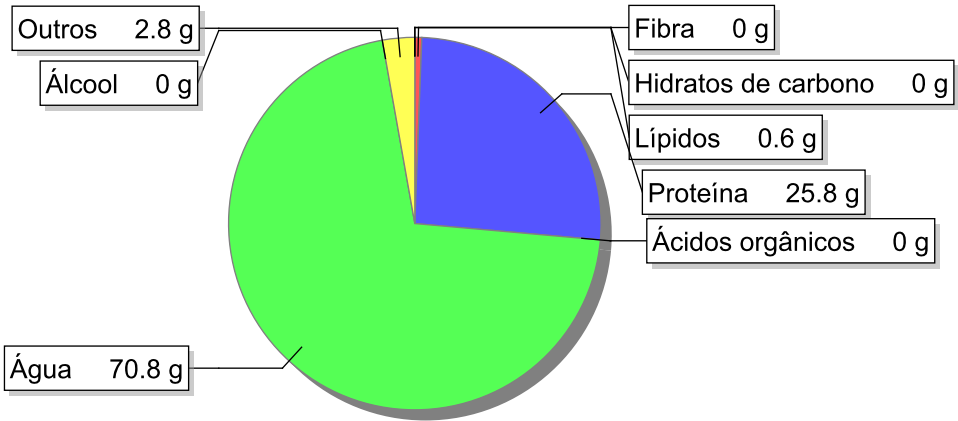
SubGrupo: Moluscos

Parte Edível: 100%

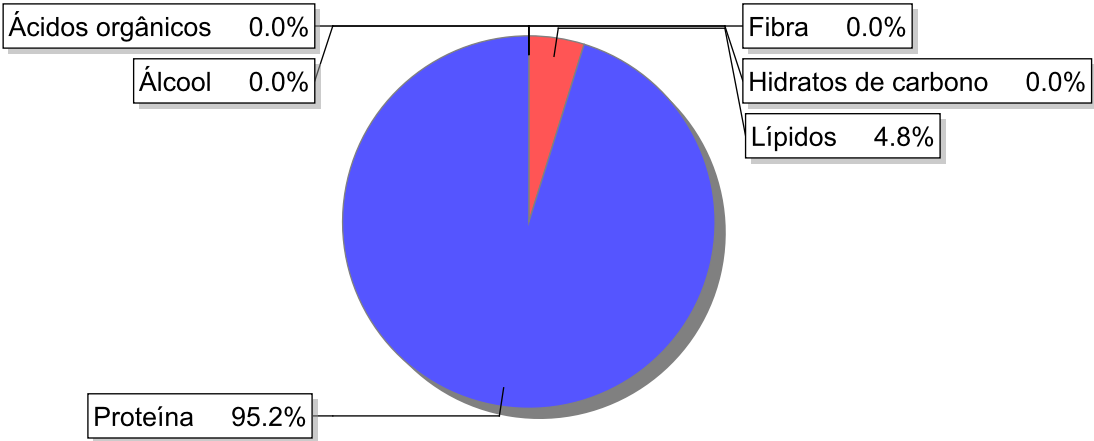
Código: IS913

Código FoodEX2: A02JA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	109	kcal	
Energia	461	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
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	1.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	25.8	g	
Álcool	0	g	
Água	70.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	110	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	12	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	1.4	mg	
Equivalentes de niacina	6.9	mg	
Triptofano/60	5.5	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	1.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	10	µg	
Minerais			
Cinza	2.80	g	
Sódio (Na)	530	mg	
Potássio (K)	390	mg	
Cálcio (Ca)	12	mg	
Fósforo (P)	350	mg	
Magnésio (Mg)	64	mg	
Ferro (Fe)	0.1	mg	
Zinco (Zn)	2.5	mg	

Legenda

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

Referências