

Detalhe alimento

**Nome:** Carapau frito

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

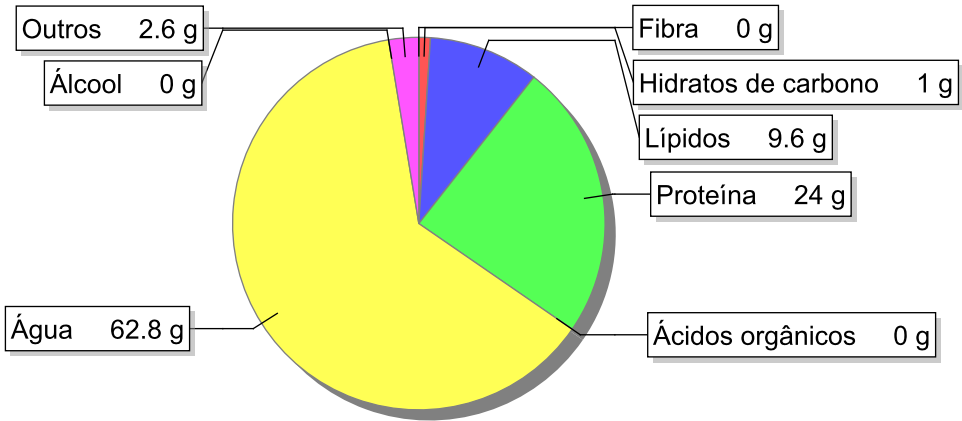
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

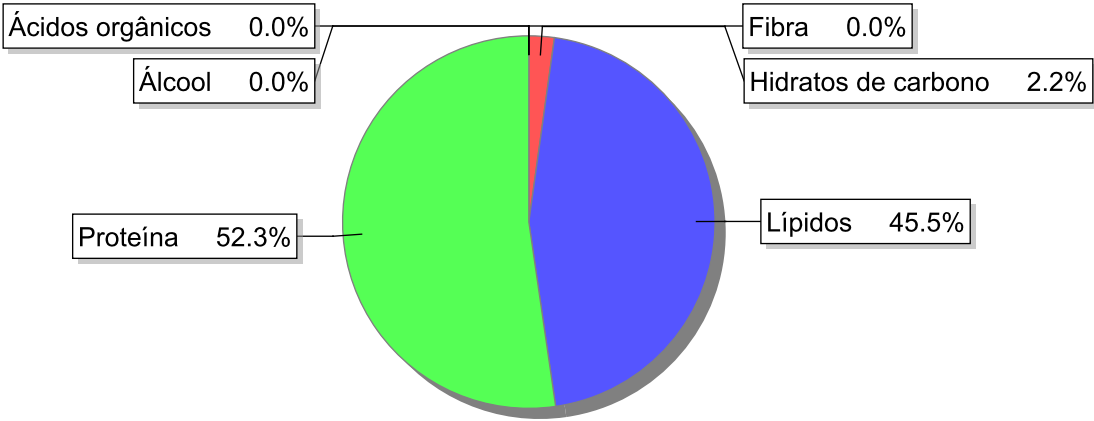
**Código:** IS819

**Código FoodEX2:** A02CN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	186	kcal	
Energia	780	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	2.5	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	4.2	g	77
Ácido linoleico	3.0	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	1	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24	g	77
Álcool	0	g	
Água	62.8	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	39	mg	77
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	8	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.8	µg	77
a-tocoferol	0.79	mg	77
Tiamina	0.13	mg	77
Riboflavina	0.17	mg	77
Niacina	5.5	mg	77
Equivalentes de niacina	10	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	77
Vitamina B6	0.3	mg	77
Vitamina B12	6.6	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	20	µg	77
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.60	g	77
Sódio (Na)	530	mg	77
Potássio (K)	470	mg	77
Cálcio (Ca)	86	mg	77
Fósforo (P)	290	mg	77
Magnésio (Mg)	37	mg	77
Ferro (Fe)	2	mg	77
Zinco (Zn)	1.1	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.