

Detalhe alimento

Nome: Cavala em filetes, conserva em azeite

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

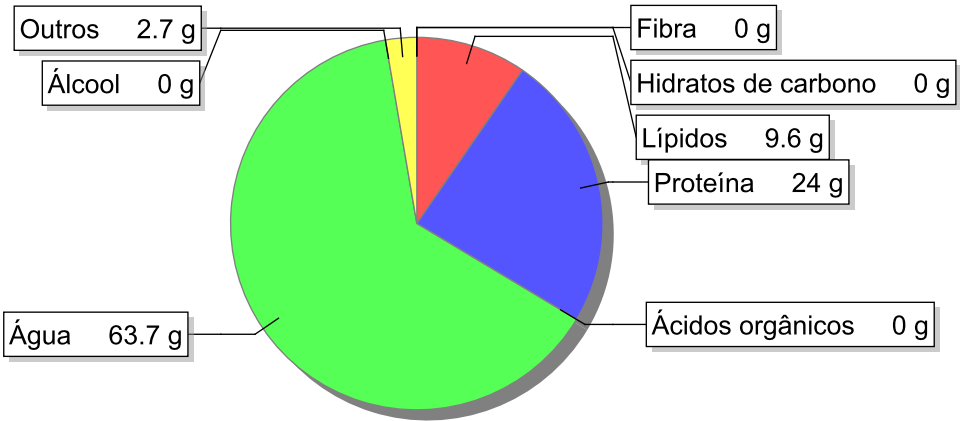
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

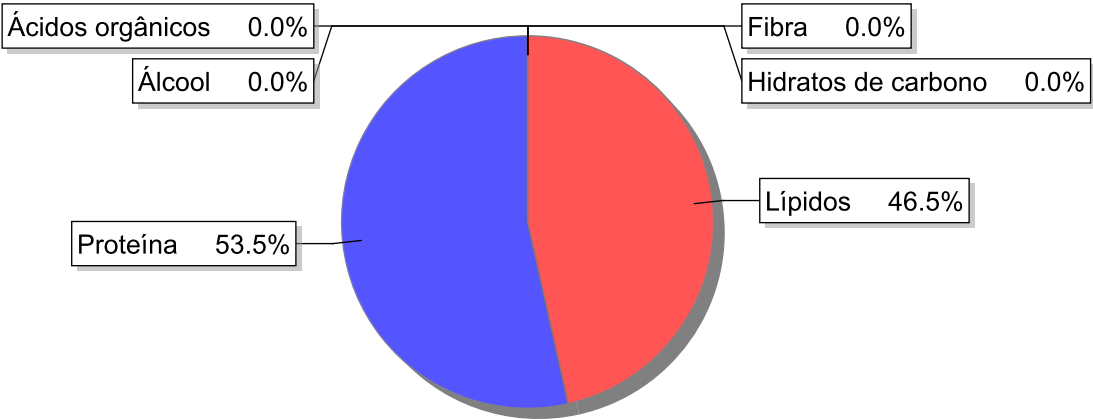
Código: IS822

Código FoodEX2: A0FBV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	182	kcal	
Energia	763	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	6	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	1.2	g	77
Ácido linoleico	0.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.6	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24	g	77
Álcool	0	g	
Água	63.7	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	35	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	23	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	77
a-tocoferol	1.9	mg	77
Tiamina	0.04	mg	77
Riboflavina	0.2	mg	77
Niacina	5.8	mg	77
Equivalentes de niacina	10	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	77
Vitamina B6	0.26	mg	77
Vitamina B12	17	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	17	µg	77
Minerais			
Cinza	2.40	g	77
Sódio (Na)	620	mg	77
Potássio (K)	380	mg	77
Cálcio (Ca)	10	mg	77
Fósforo (P)	250	mg	77
Magnésio (Mg)	35	mg	77
Ferro (Fe)	0.6	mg	77
Zinco (Zn)	0.7	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.