

Detalhe alimento

Nome: Chouriço de carne de porco, magro, grelhado sem adição de sal

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

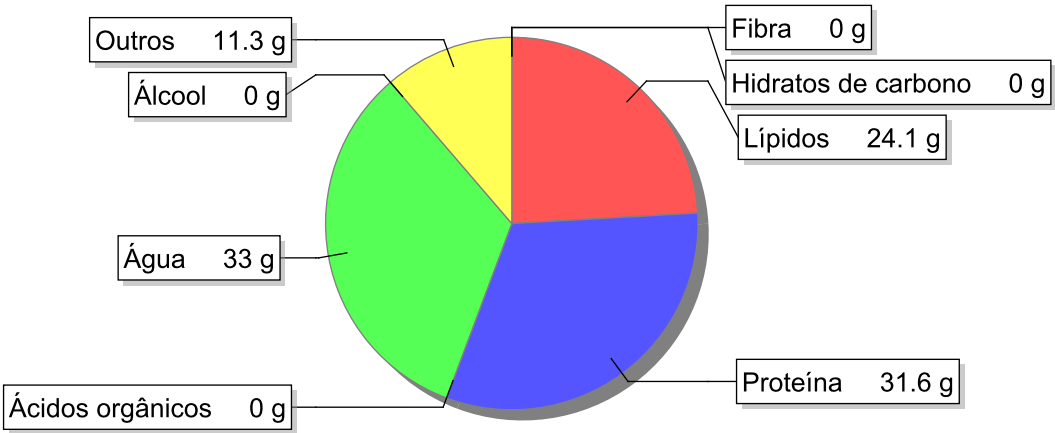
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia

Parte Edível: 100%

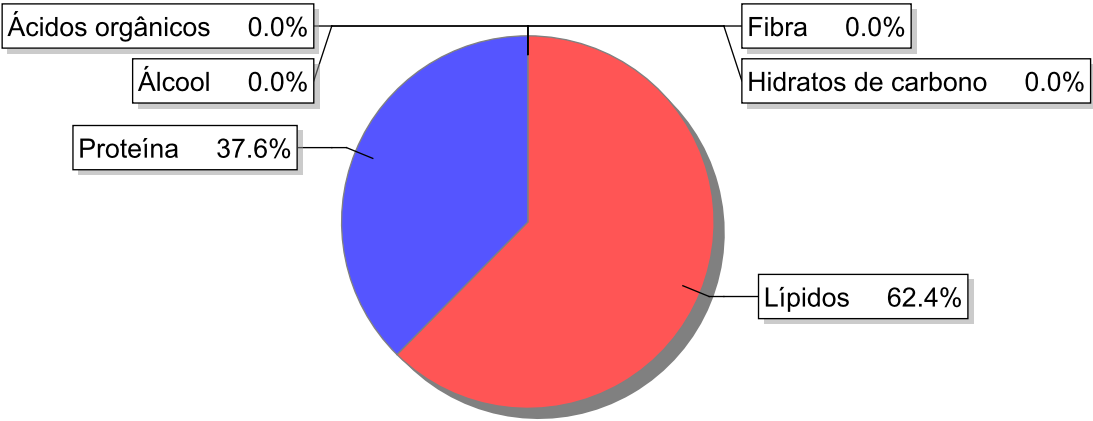
Código: IS344

Código FoodEX2: A025C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	343	kcal	
Energia	1430	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	8.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	9.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.8	g	
Ácido linoleico	2.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	6.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	31.6	g	
Álcool	0	g	
Água	33	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	84	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.4	mg	
Tiamina	0.68	mg	
Riboflavina	0.24	mg	
Niacina	5.6	mg	
Equivalentes de niacina	7.3	mg	
Triptofano/60	1.7	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	2.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	1.1	µg	
Minerais			
Cinza	11.2	g	
Sódio (Na)	2720	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	39	mg	
Fósforo (P)	350	mg	
Magnésio (Mg)	28	mg	
Ferro (Fe)	3.2	mg	
Zinco (Zn)	3.7	mg	

Legenda

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

Referências