

Detalhe alimento

Nome: Chérne cozido

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

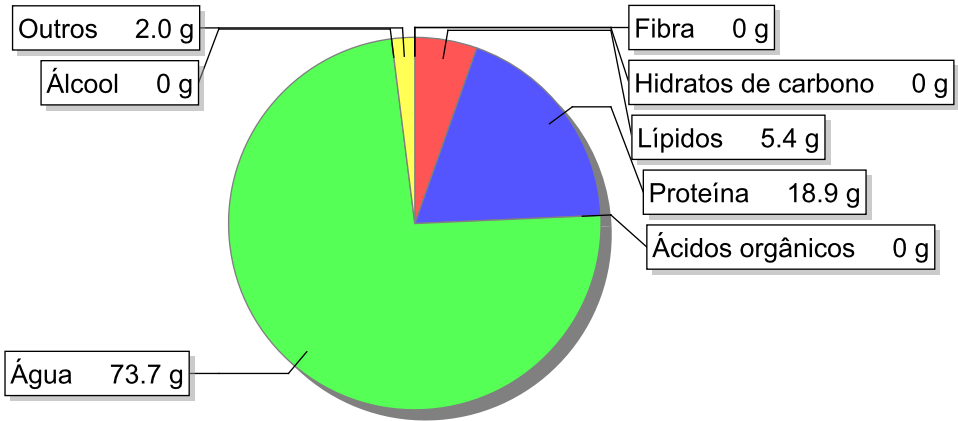
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

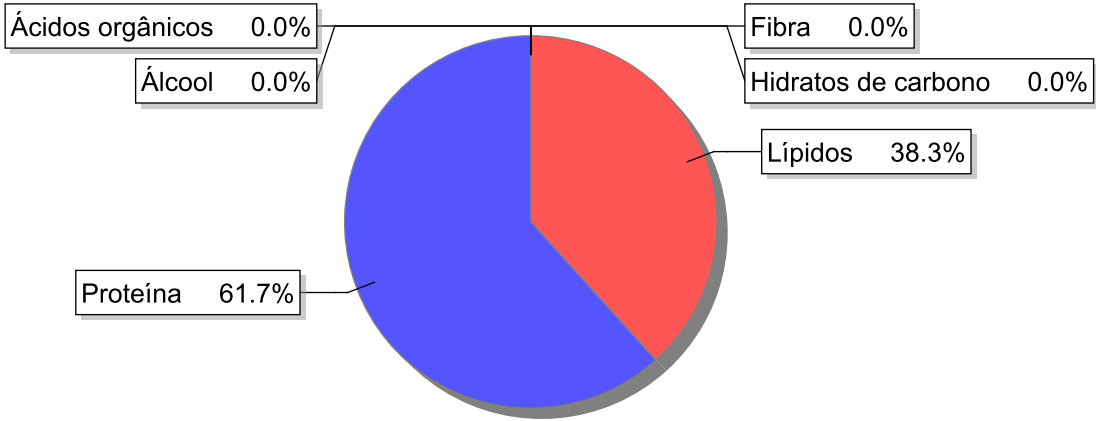
Código: IS897

Código FoodEX2: A02AG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	124	kcal	
Energia	521	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.1	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	g	
Fibra	0	g	
Proteína	18.9	g	
Álcool	0	g	
Água	73.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	52	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	43	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	5.1	µg	
a-tocoferol	2	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	1.4	mg	
Equivalentes de niacina	4.9	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	
Vitamina B6	0.19	mg	
Vitamina B12	0.62	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	4.7	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	380	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	160	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.8	mg	

Legenda

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

Referências