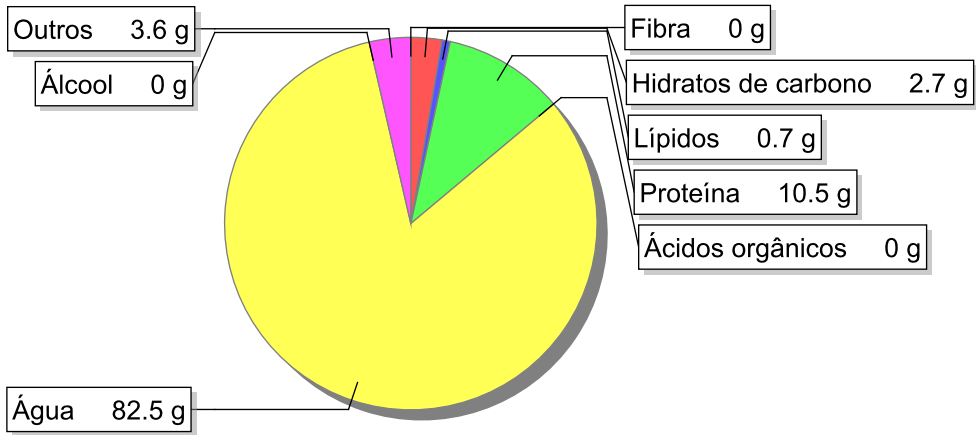


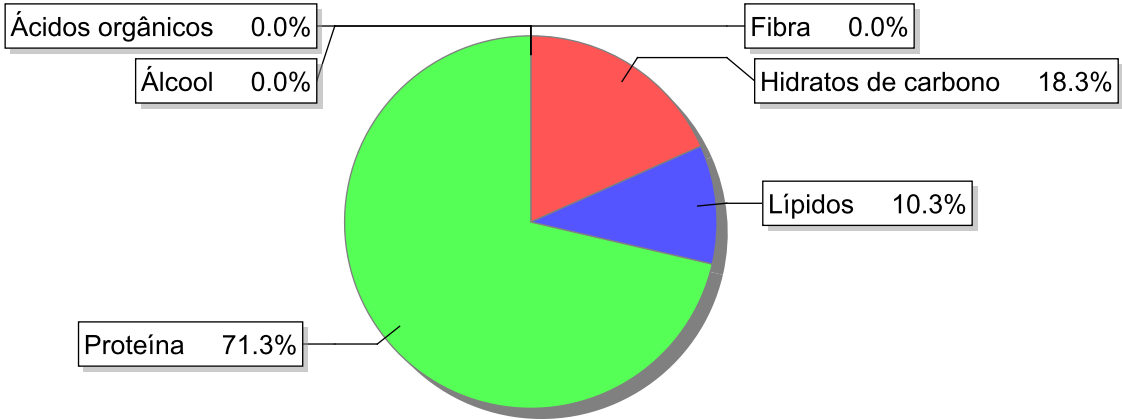
Detalhe alimento

Nome: Berbigão cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Moluscos
Parte Edível: 21%
Código: IS919
Código FoodEX2: A02HE

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	59	kcal	
Energia	250	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	77
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	2.7	g	
Sal	1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	10.5	g	57
Álcool	0	g	
Água	82.5	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	30	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.05	mg	57
Riboflavina	0.11	mg	57
Niacina	1.7	mg	57
Equivalentes de niacina	3.9	mg	
Triptofano/60	2.2	mg	77
Vitamina B6	0.04	mg	57
Vitamina B12	41	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	18	µg	57
Minerais			
Cinza	3.20	g	77
Sódio (Na)	380	mg	57
Potássio (K)	62	mg	57
Cálcio (Ca)	56	mg	57
Fósforo (P)	160	mg	57
Magnésio (Mg)	58	mg	57
Ferro (Fe)	5.9	mg	57
Zinco (Zn)	1.1	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB
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.