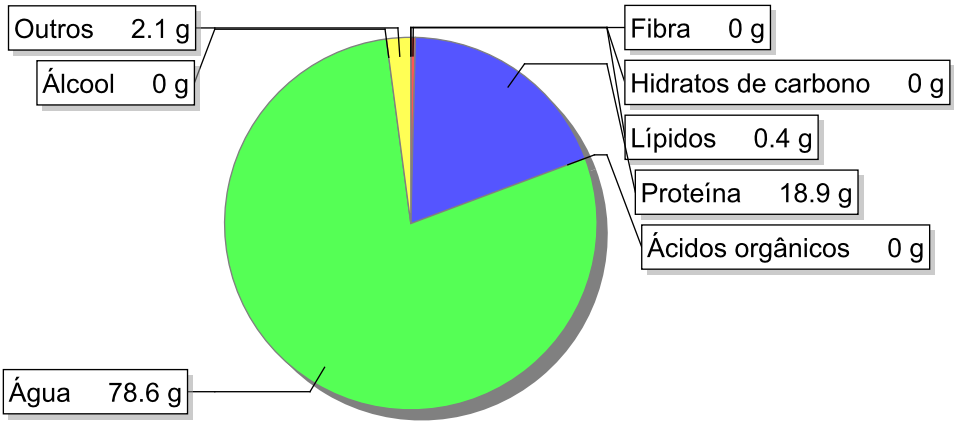


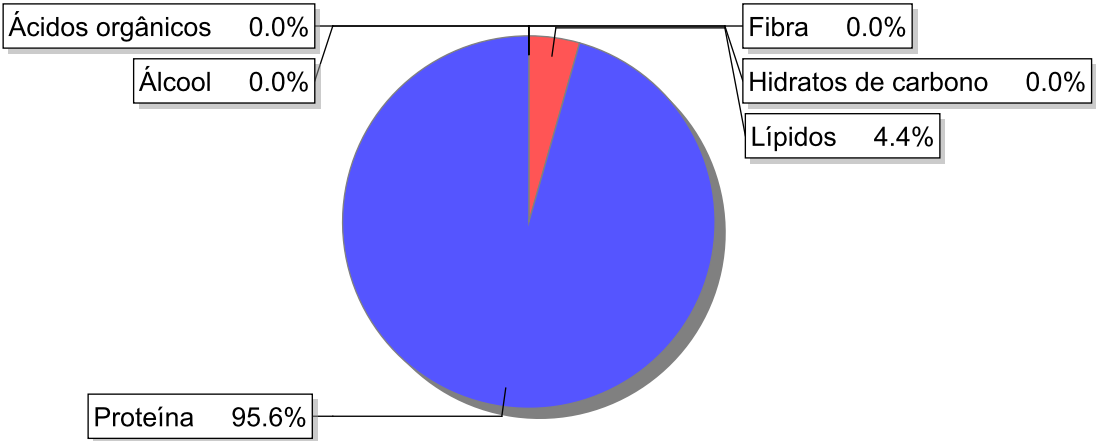
Detalhe alimento

Nome:	Choco cru
Grupo:	Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo:	Moluscos
Parte Edível:	61%
Código:	IS912
Código FoodEX2:	A02JA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	79	kcal	
Energia	336	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	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	0	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0	g	
Proteína	18.9	g	77
Álcool	0	g	
Água	78.6	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	76	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	9	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.94	mg	77
Tiamina	0.04	mg	77
Riboflavina	0.03	mg	77
Niacina	1.1	mg	77
Equivalentes de niacina	5.1	mg	
Triptofano/60	4	mg	77
Vitamina B6	0.06	mg	77
Vitamina B12	1.2	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.8	µg	77
Minerais			
Cinza	1.40	g	77
Sódio (Na)	200	mg	77
Potássio (K)	320	mg	77
Cálcio (Ca)	8	mg	77
Fósforo (P)	270	mg	77
Magnésio (Mg)	49	mg	77
Ferro (Fe)	0.1	mg	77
Zinco (Zn)	1.7	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.