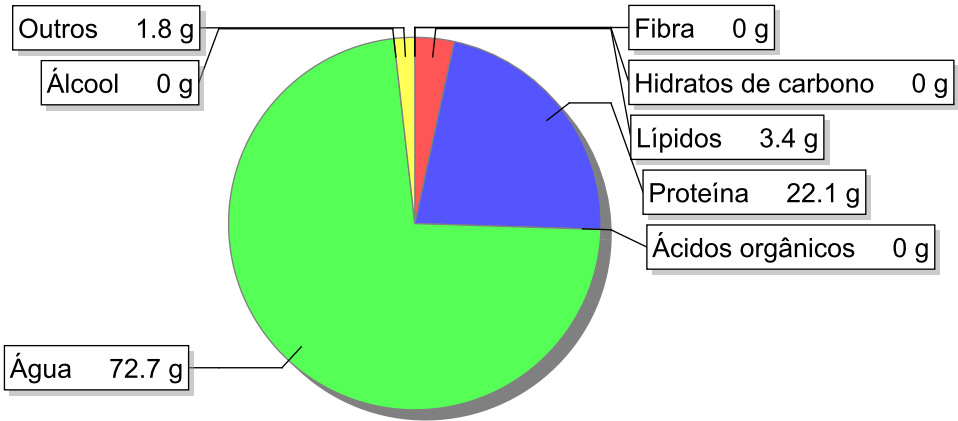


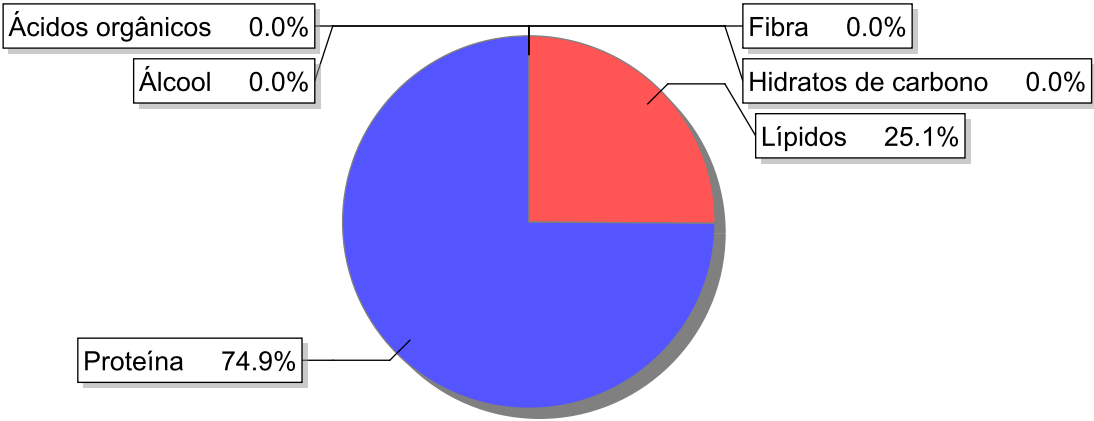
Detalhe alimento

Nome: Codorniz carne sem pele crua
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Criação e caça
Parte Edível: 56%
Código: IS302
Código FoodEX2: A01TB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	119	kcal	
Energia	502	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.7	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	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	22.1	g	
Álcool	0	g	
Água	72.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	55	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	17	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.17	mg	
Riboflavina	0.22	mg	
Niacina	9.1	mg	
Equivalentes de niacina	15	mg	
Triptofano/60	5.8	mg	
Vitamina B6	0.56	mg	
Vitamina B12	0.47	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	7	µg	
Minerais			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	45	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	240	mg	
Magnésio (Mg)	29	mg	
Ferro (Fe)	3.1	mg	
Zinco (Zn)	2.7	mg	

Legenda

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

Referências