

Detalhe alimento

Nome: Bacalhau assado no forno com azeite

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

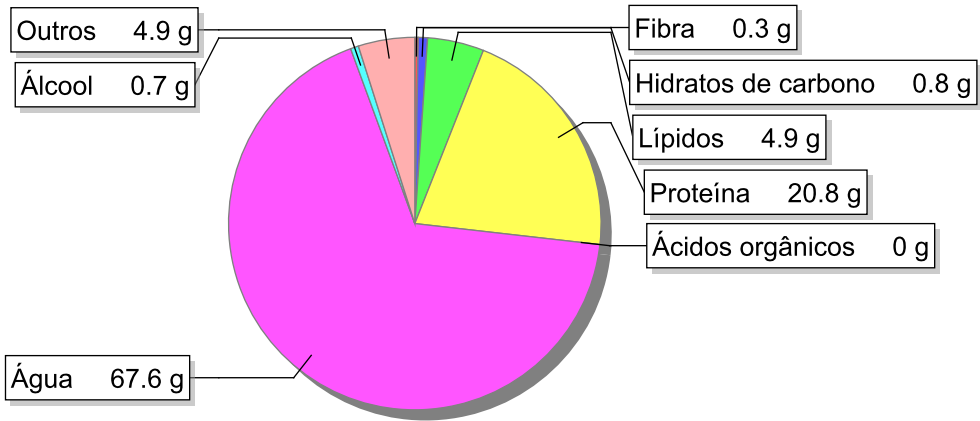
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

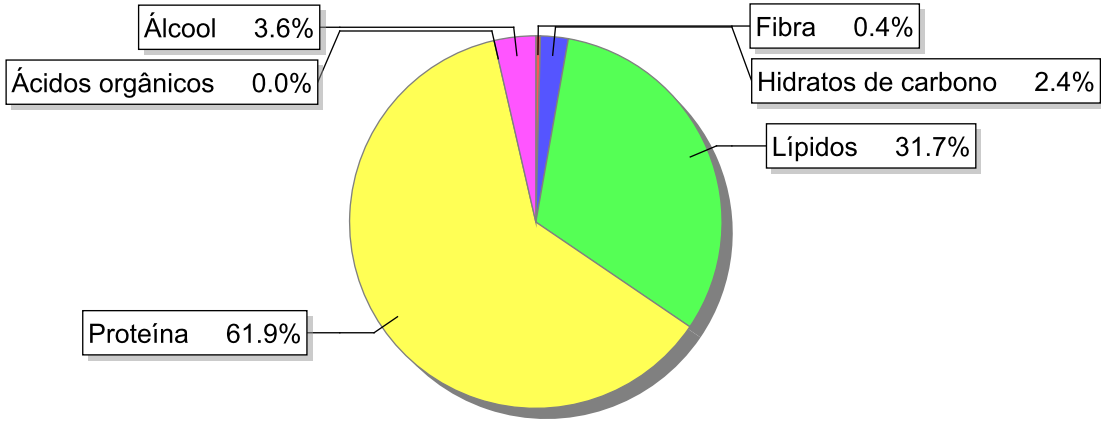
Código: IS807

Código FoodEX2: A0FCB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	136	kcal	
Energia	571	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.297	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	0	g	
Sal	3.4	g	
Fibra	0.3	g	
Proteína	20.8	g	
Álcool	0.7	g	
Água	67.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	56	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	4	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.2	µg	
a-tocoferol	0.99	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	0.82	mg	
Equivalentes de niacina	4.83	mg	
Triptofano/60	3.82	mg	
Vitamina B6	0.11	mg	
Vitamina B12	0.93	µg	
Vitamina C	1.4	mg	
Folatos	9.8	µg	
Minerais			
Cinza	3.86	g	
Sódio (Na)	1370	mg	
Potássio (K)	88	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	130	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	1	mg	

Legenda

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

Referências