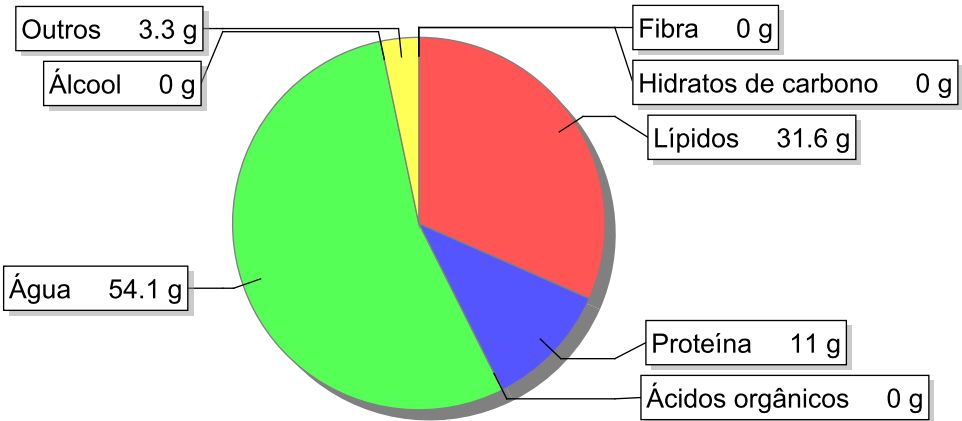


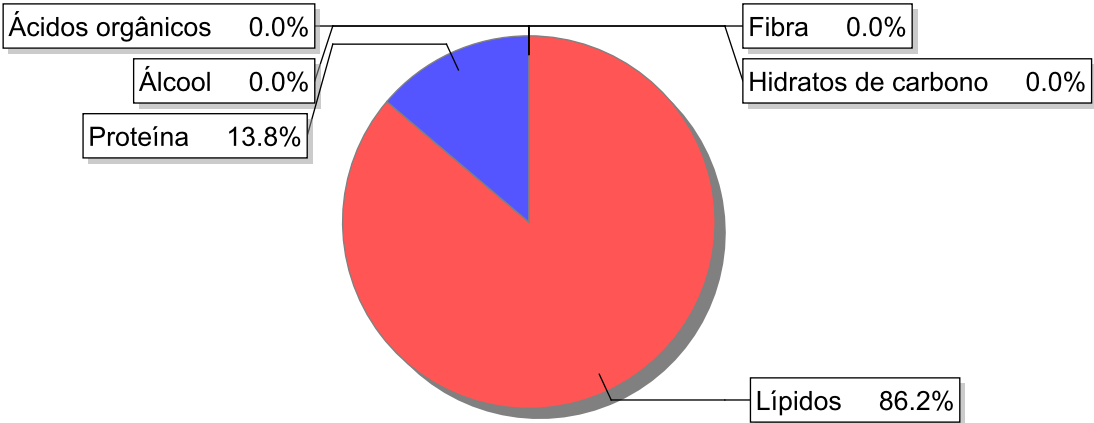
Detalhe alimento

Nome: Chouriço de sangue cru
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia
Parte Edível: 94%
Código: IS345
Código FoodEX2: A025S

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	328	kcal	
Energia	1360	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	12.3	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	14.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.6	g	
Ácido linoleico	2.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	2.8	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	11	g	57
Álcool	0	g	
Água	54.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	110	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	12	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0.9	µg	
a-tocoferol	0.15	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.1	mg	57
Niacina	1	mg	57
Equivalentes de niacina	3.1	mg	
Triptofano/60	2.1	mg	
Vitamina B6	0.04	mg	
Vitamina B12	0.3	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	4.6	µg	
Minerais			
Cinza	3.20	g	
Sódio (Na)	1100	mg	
Potássio (K)	190	mg	
Cálcio (Ca)	40	mg	57
Fósforo (P)	70	mg	57
Magnésio (Mg)	18	mg	
Ferro (Fe)	14	mg	57
Zinco (Zn)	1.2	mg	

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