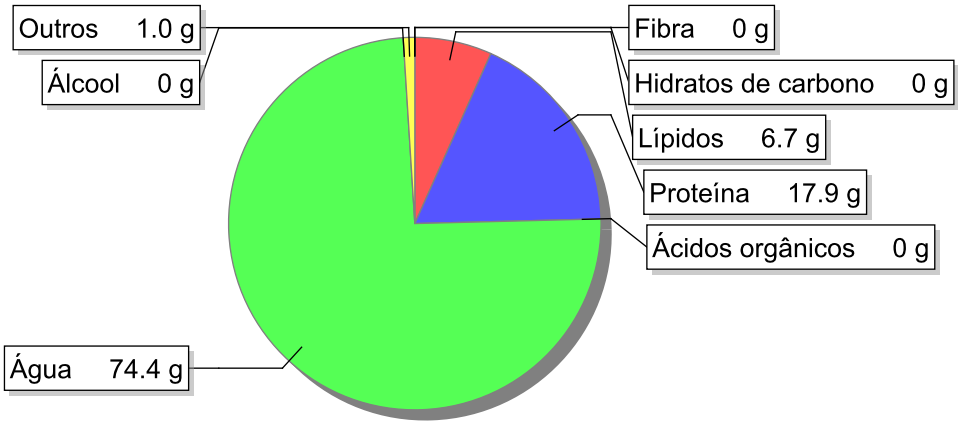


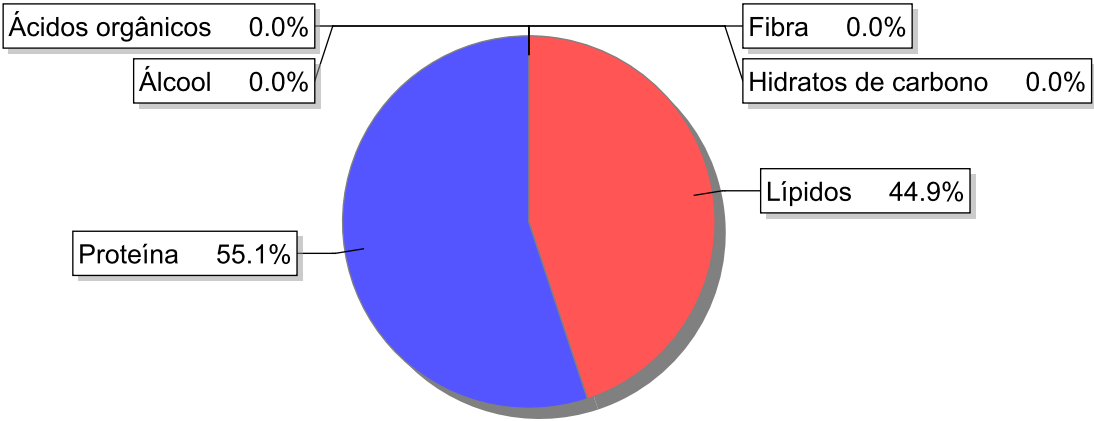
Detalhe alimento

Nome: Chérne cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 70%
Código: IS896
Código FoodEX2: A02AG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	132	kcal	
Energia	552	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	2.2	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	77
Ácido linoleico	0.1	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	0.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	17.9	g	77
Álcool	0	g	
Água	74.4	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	47	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	55	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	6.6	µg	77
a-tocoferol	2.6	mg	77
Tiamina	0.04	mg	77
Riboflavina	0.03	mg	77
Niacina	1.8	mg	77
Equivalentes de niacina	5.1	mg	
Triptofano/60	3.3	mg	77
Vitamina B6	0.24	mg	77
Vitamina B12	0.7	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6	µg	77
Minerais			
Cinza	1.20	g	77
Sódio (Na)	110	mg	77
Potássio (K)	290	mg	77
Cálcio (Ca)	8	mg	77
Fósforo (P)	170	mg	77
Magnésio (Mg)	27	mg	77
Ferro (Fe)	0.4	mg	77
Zinco (Zn)	0.7	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.