

Detalhe alimento

**Nome:** Caldeirada de enguias

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

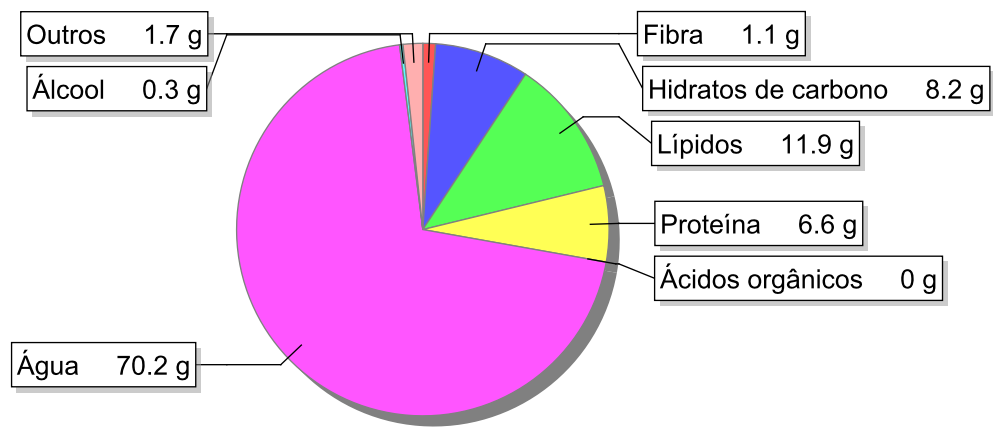
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

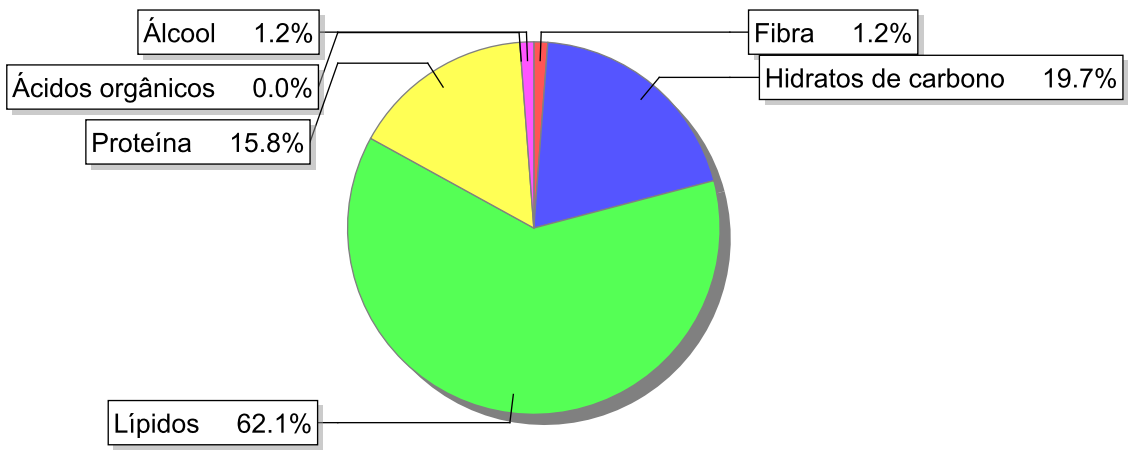
**Código:** IS833

**Código FoodEX2:** A03XJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	171	kcal	
Energia	709	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.9	g	
Ácido linoleico	0.160	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.7	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	6.3	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	6.6	g	
Álcool	0.3	g	
Água	70.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	10	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	369	µg	
Caroteno	112	µg	
Vitamina D	4.6	µg	
a-tocoferol	1.42	mg	
Tiamina	0.15	mg	
Riboflavina	0.08	mg	
Niacina	0.95	mg	
Equivalentes de niacina	2.51	mg	
Triptofano/60	1.24	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	0.54	µg	
Vitamina C	7.4	mg	
Folatos	13	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.53	g	
Sódio (Na)	240	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	68	mg	
Fósforo (P)	100	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	1.2	mg	

## Legenda

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

Referências