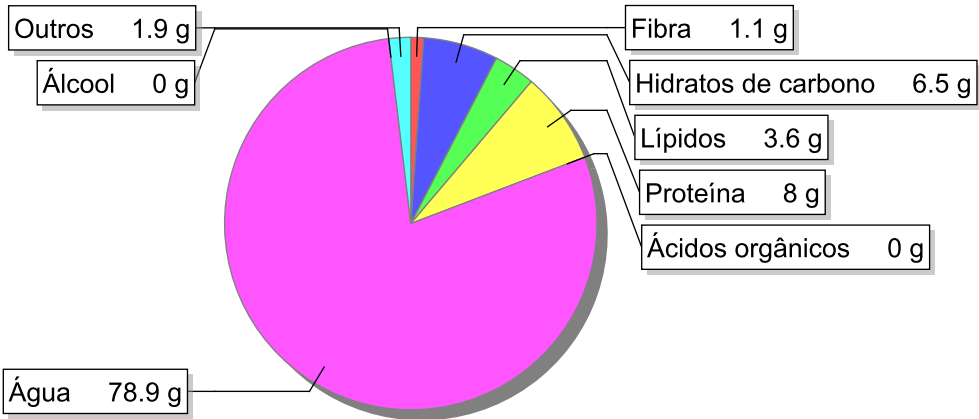


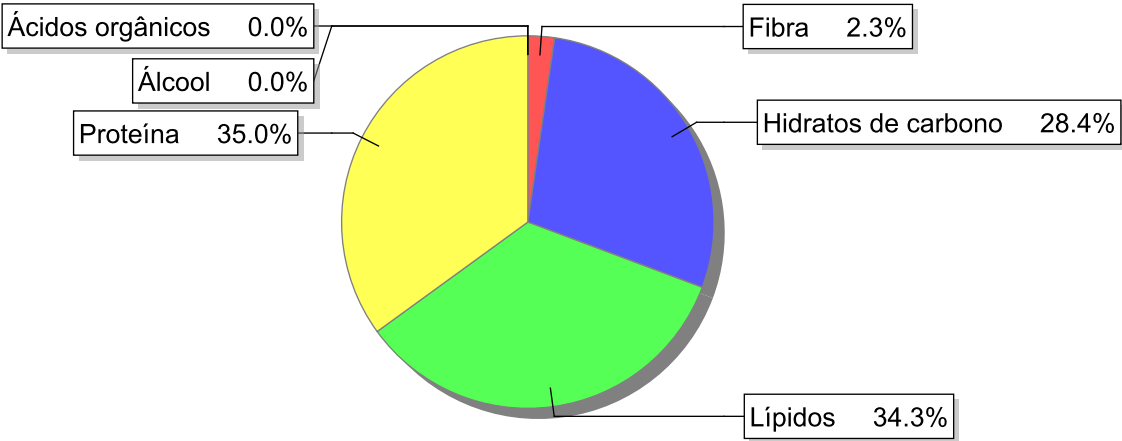
Detalhe alimento

Nome: Bacalhau à Brás com azeite e azeitonas
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: 057-22
Código FoodEX2: A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	93	kcal	
Energia	389	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.504	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.3	g	
Amido	5.1	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	8	g	
Álcool	0	g	
Água	78.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	92	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	54	µg	
Caroteno	96	µg	
Vitamina D	1.3	µg	
a-tocoferol	0.88	mg	
Tiamina	0.14	mg	
Riboflavina	0.11	mg	
Niacina	0.81	mg	
Equivalentes de niacina	2.56	mg	
Triptofano/60	1.76	mg	
Vitamina B6	0.29	mg	
Vitamina B12	0.41	µg	
Vitamina C	13	mg	
Folatos	32	µg	
Minerais			
Cinza	1.71	g	
Sódio (Na)	470	mg	
Potássio (K)	260	mg	
Cálcio (Ca)	36	mg	
Fósforo (P)	88	mg	
Magnésio (Mg)	17	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

Legenda

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

Referências