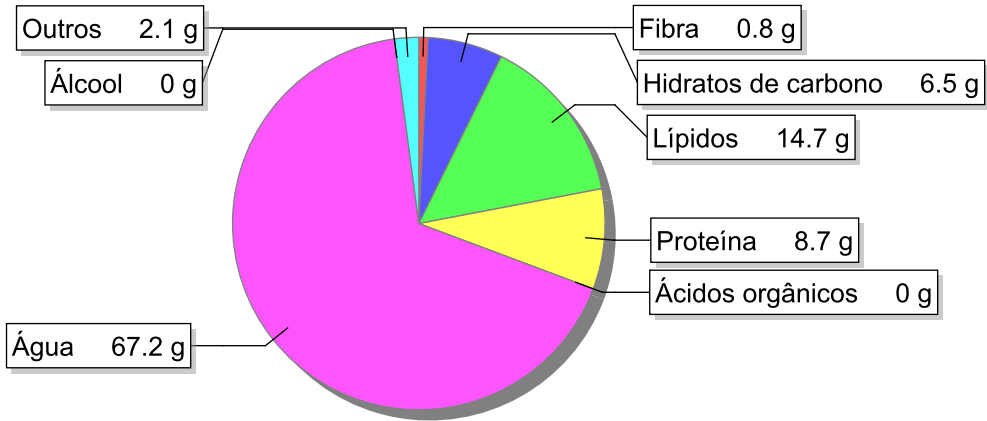


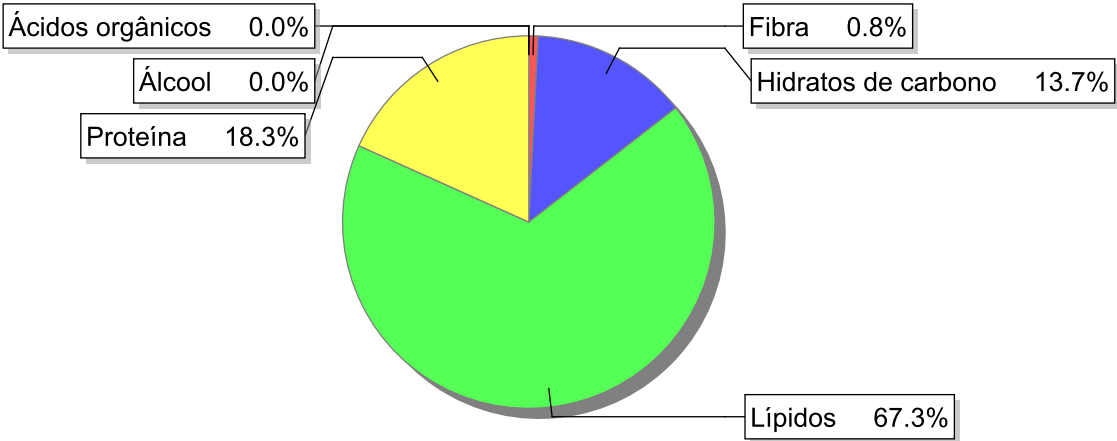
Detalhe alimento

**Nome:** Bacalhau à Brás com azeite  
**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados  
**SubGrupo:** Peixe  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 056-22  
**Código FoodEX2:** A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	195	kcal	
Energia	809	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	10.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.10	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.8	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	5.5	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	0.8	g	
Proteína	8.7	g	
Álcool	0	g	
Água	67.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	75	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	40	µg	
Caroteno	68	µg	
Vitamina D	1.6	µg	
a-tocoferol	2.35	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.8	mg	
Equivalentes de niacina	2.64	mg	
Triptofano/60	1.83	mg	
Vitamina B6	0.25	mg	
Vitamina B12	0.43	µg	
Vitamina C	10.4	mg	
Folatos	27	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.79	g	
Sódio (Na)	570	mg	
Potássio (K)	230	mg	
Cálcio (Ca)	30	mg	
Fósforo (P)	84	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências