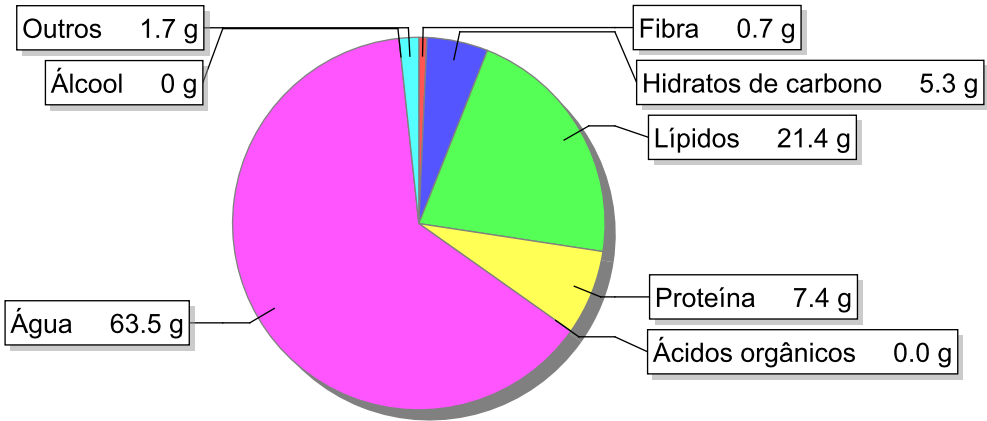


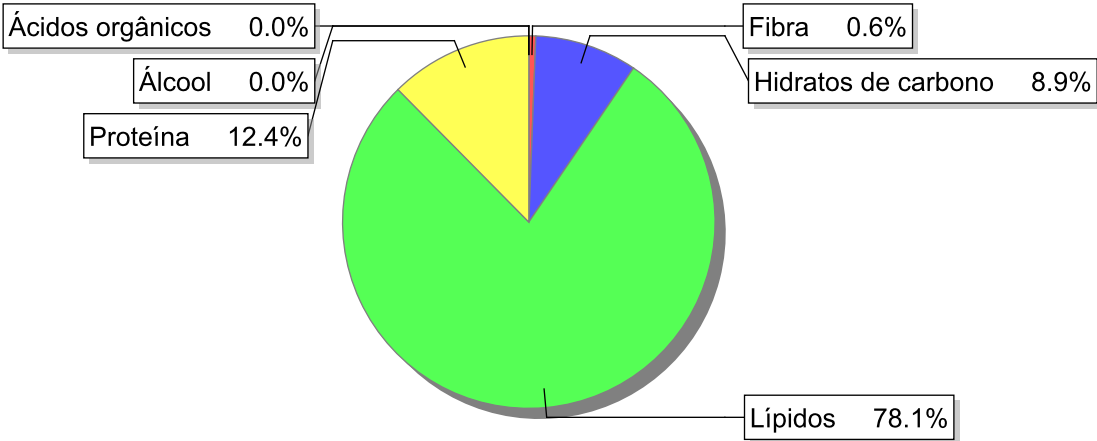
Detalhe alimento

Nome: Caldeirada de enguias à moda de Aveiro
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: 060-23
Código FoodEX2: A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	245	kcal	
Energia	1010	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	5.3	g	
Ácido linoleico	0.689	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.7	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	4.4	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	0.7	g	
Proteína	7.4	g	
Álcool	0	g	
Água	63.5	g	
Ácidos orgânicos	0.0	g	
Colesterol	16	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	446	µg	
Caroteno	68	µg	
Vitamina D	7.8	µg	
a-tocoferol	1.84	mg	
Tiamina	0.22	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	1.1	mg	
Equivalentes de niacina	2.5	mg	
Triptofano/60	1.4	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	0.93	µg	
Vitamina C	9.3	mg	
Folatos	20	µg	
Minerais			
Cinza	1.53	g	
Sódio (Na)	290	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	80	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

Legenda

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

Referências