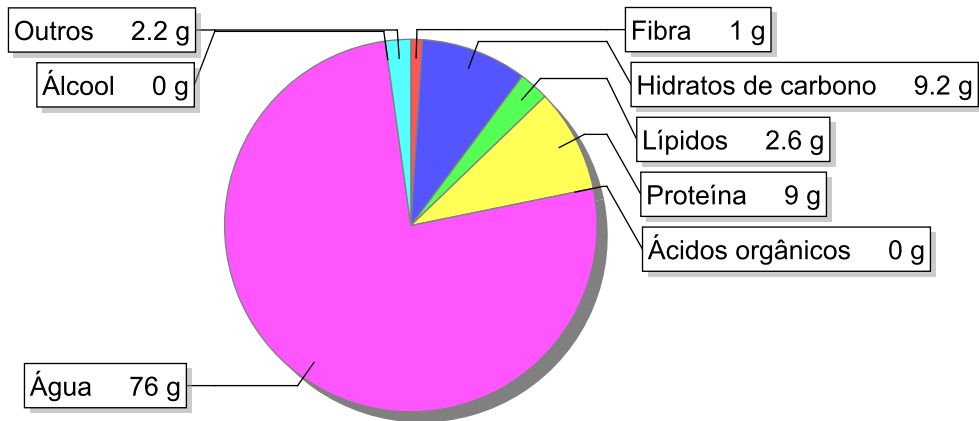


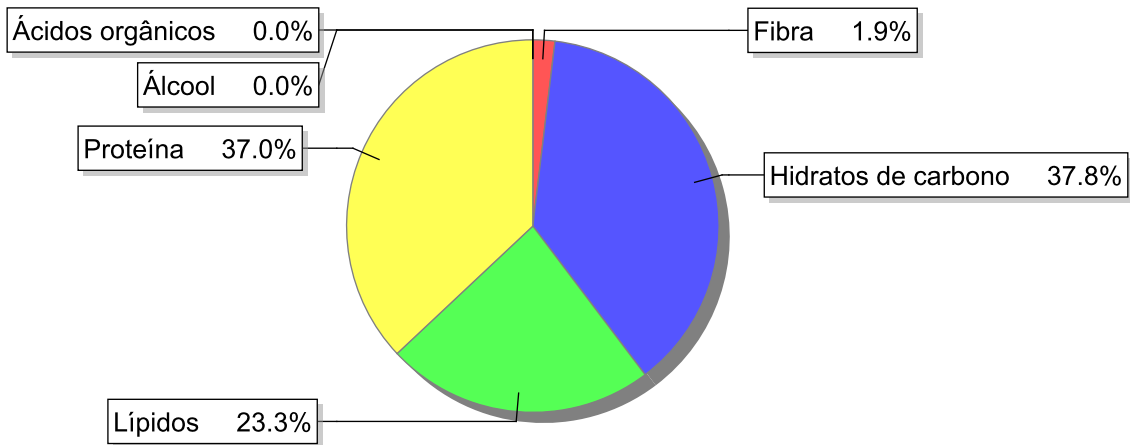
Detalhe alimento

Nome:	Bacalhau com natas
Grupo:	Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo:	Peixe
Parte Edível:	100%
Código:	048-19
Código FoodEX2:	A03XL

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	98	kcal	
Energia	414	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.0895	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.6	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0.6	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	7.3	g	
Sal	1.5	g	
Fibra	1	g	
Proteína	9	g	
Álcool	0	g	
Água	76	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	27	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	23	µg	
Caroteno	6	µg	
Vitamina D	1.8	µg	
a-tocoferol	0.29	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	0.97	mg	
Equivalentes de niacina	2.68	mg	
Triptofano/60	1.7	mg	
Vitamina B6	0.23	mg	
Vitamina B12	0.39	µg	
Vitamina C	6.8	mg	
Folatos	20	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.90	g	
Sódio (Na)	600	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	38	mg	
Fósforo (P)	81	mg	
Magnésio (Mg)	18	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

## Legenda

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

Referências