

Detalhe alimento

Nome: Bacalhau com natas, com queijo ralado

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

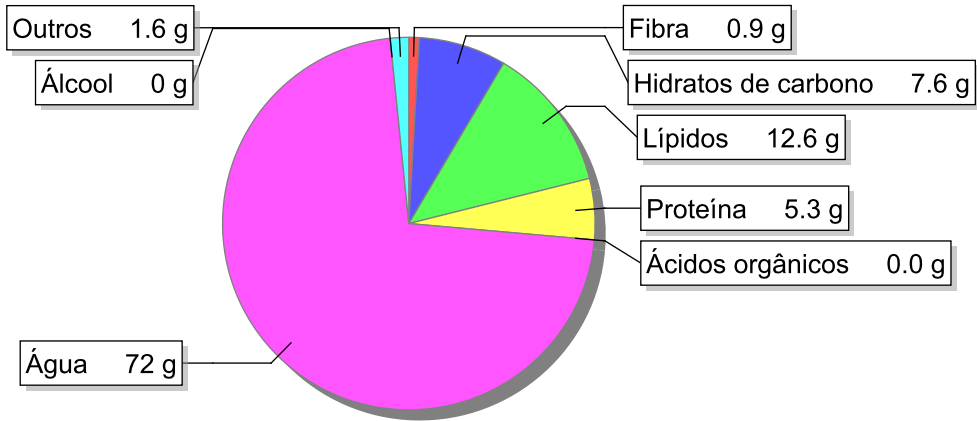
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

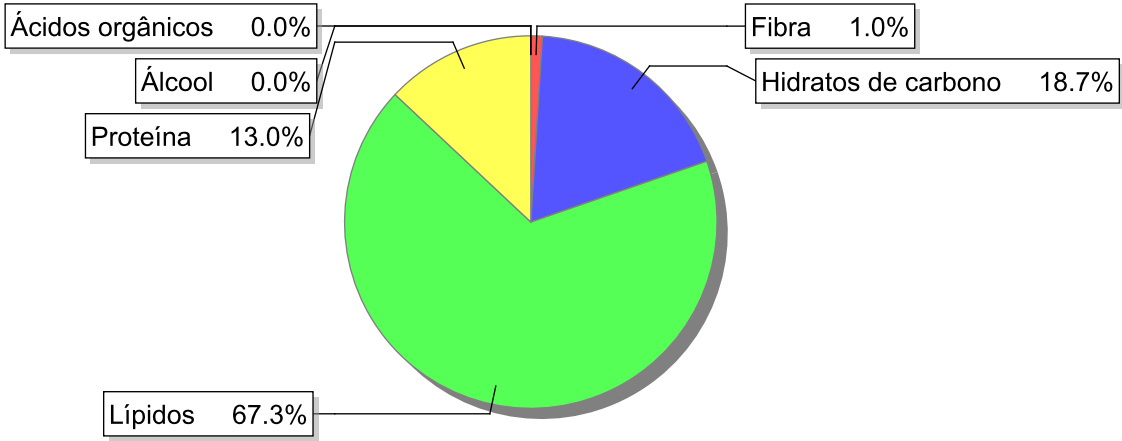
Código: 049-19

Código FoodEX2: A03XL

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	167	kcal	
Energia	693	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.430	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.1	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0.9	g	
Oligossacáridos	0.3	g	
Amido	5.2	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.9	g	
Proteína	5.3	g	
Álcool	0	g	
Água	72	g	
Ácidos orgânicos	0.0	g	
Colesterol	31	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	142	µg	
Caroteno	73	µg	
Vitamina D	0.8	µg	
a-tocoferol	1.01	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.08	mg	
Niacina	0.85	mg	
Equivalentes de niacina	1.89	mg	
Triptofano/60	1.03	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	0.23	µg	
Vitamina C	7	mg	
Folatos	19	µg	
Minerais			
Cinza	1.45	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	52	mg	
Fósforo (P)	69	mg	
Magnésio (Mg)	15	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências