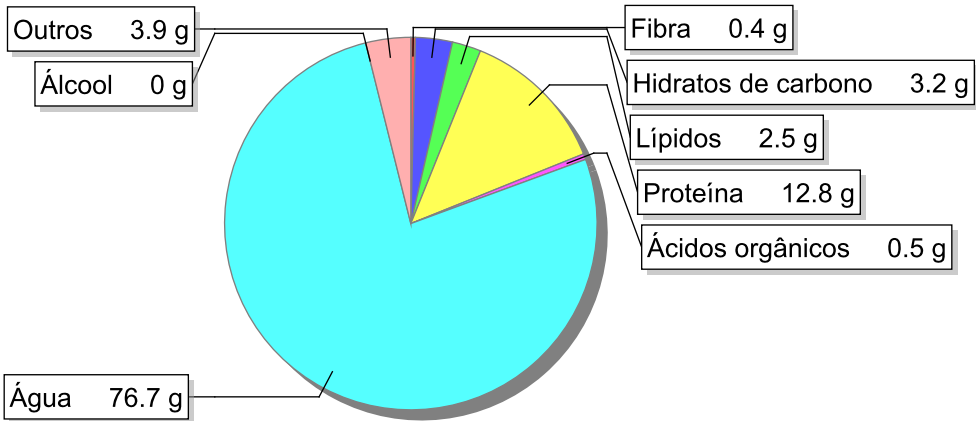


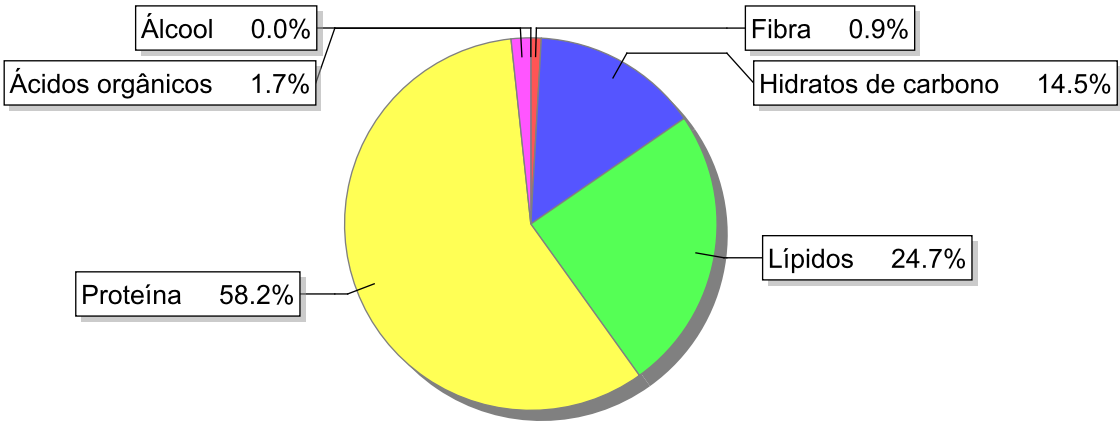
Detalhe alimento

Nome: Amêijoas à Bulhão Pato
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Moluscos
Parte Edível: 100%
Código: 209-62
Código FoodEX2: A02HA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	89	kcal	
Energia	374	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.121	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.9	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	12.8	g	
Álcool	0	g	
Água	76.7	g	
Ácidos orgânicos	0.5	g	
Colesterol	47	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	110	µg	
Caroteno	34	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.62	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.17	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	4.61	mg	
Triptofano/60	2.72	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	40	µg	
Vitamina C	9	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	1.21	g	
Sódio (Na)	260	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	63	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	110	mg	
Ferro (Fe)	9.3	mg	
Zinco (Zn)	2.3	mg	

Legenda

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

Referências