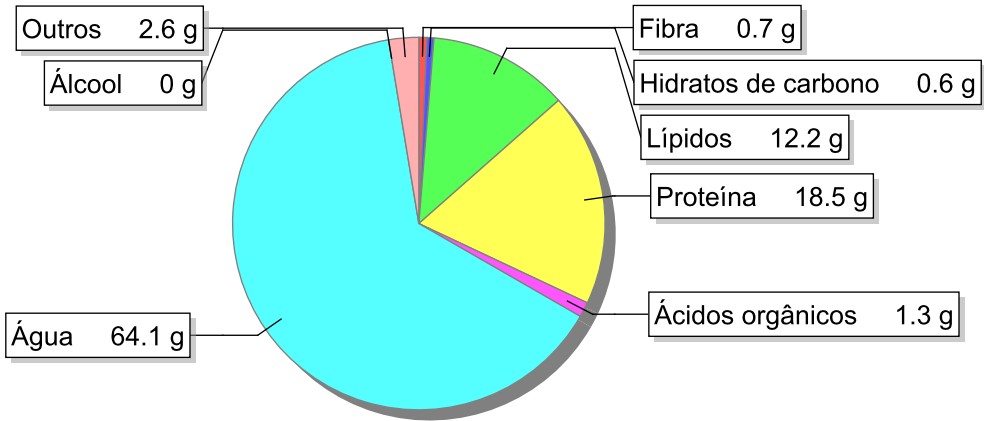


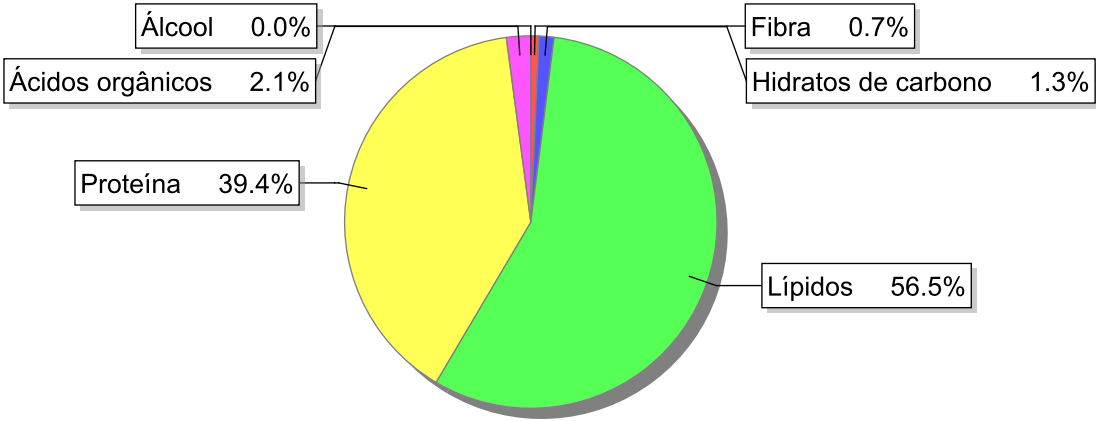
Detalhe alimento

Nome: Cavala grelhada
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: 167-56
Código FoodEX2: A02CX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	192	kcal	
Energia	799	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.3	g	
Ácido linoleico	0.211	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.7	g	
Proteína	18.5	g	
Álcool	0	g	
Água	64.1	g	
Ácidos orgânicos	1.3	g	
Colesterol	41	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	26	µg	
Caroteno	3	µg	
Vitamina D	2.2	µg	
a-tocoferol	1.34	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	8.2	mg	
Equivalentes de niacina	11.8	mg	
Triptofano/60	3.46	mg	
Vitamina B6	0.92	mg	
Vitamina B12	13	µg	
Vitamina C	15.4	mg	
Folatos	15	µg	
Minerais			
Cinza	2.09	g	
Sódio (Na)	360	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	260	mg	
Magnésio (Mg)	38	mg	
Ferro (Fe)	1.2	mg	
Zinco (Zn)	2	mg	

Legenda

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

Referências