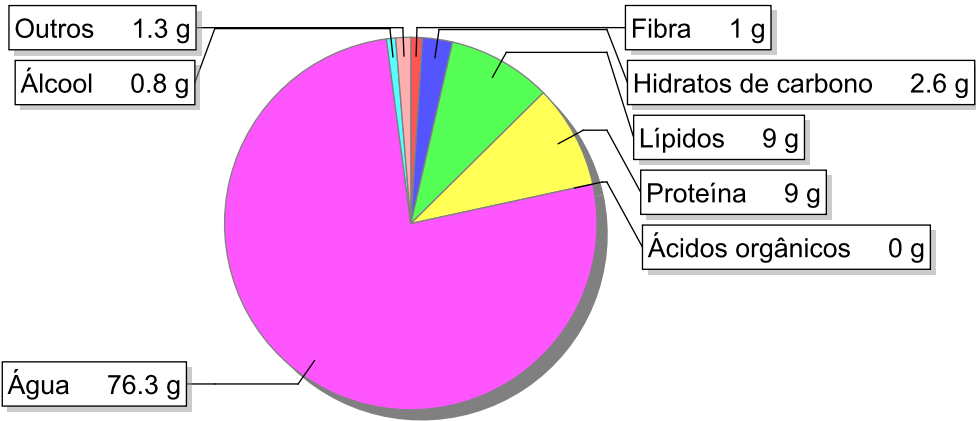


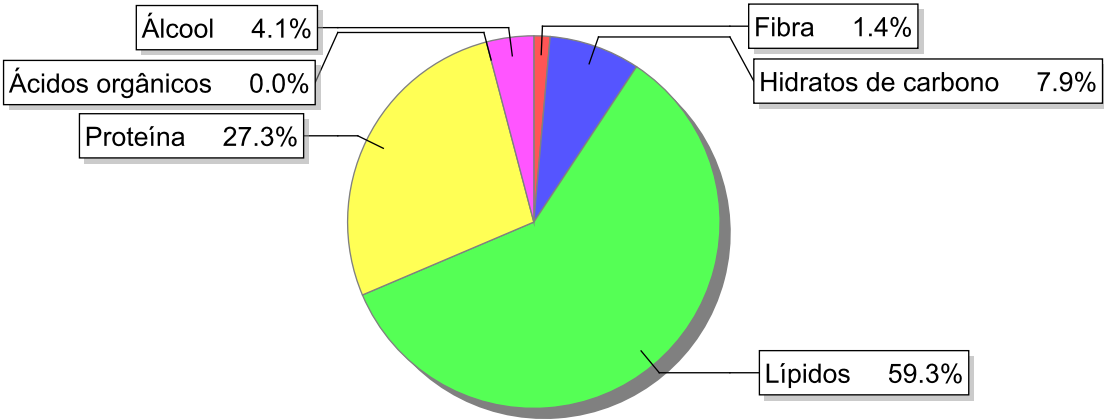
Detalhe alimento

**Nome:** Atum de cebolada  
**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados  
**SubGrupo:** Peixe  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 205-58  
**Código FoodEX2:** A03XS

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	135	kcal	
Energia	561	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.589	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.2	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.3	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1	g	
Proteína	9	g	
Álcool	0.8	g	
Água	76.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	10	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	35	µg	
Caroteno	190	µg	
Vitamina D	1.5	µg	
a-tocoferol	1.78	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	3.9	mg	
Equivalentes de niacina	5.74	mg	
Triptofano/60	1.68	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0.83	µg	
Vitamina C	10.5	mg	
Folatos	15	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.01	g	
Sódio (Na)	25	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	18	mg	
Fósforo (P)	110	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.3	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

## Legenda

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

Referências