

Detalhe alimento

**Nome:** Cavala no forno

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

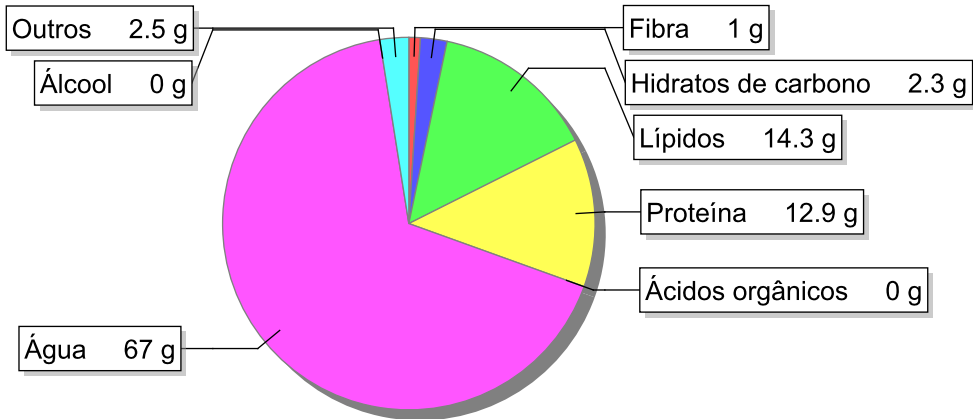
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

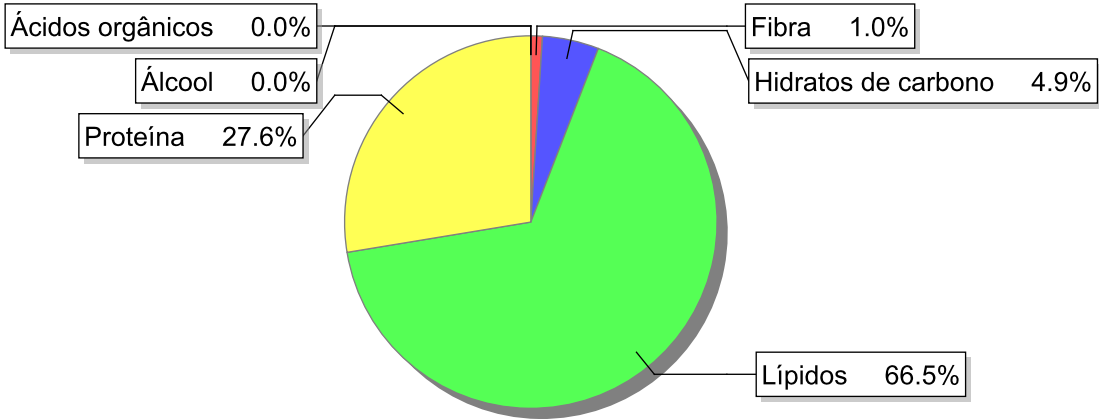
**Código:** 168-56

**Código FoodEX2:** A02CX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	192	kcal	
Energia	796	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.4	g	
Ácido linoleico	0.567	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.6	g	
Sacarose	0.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.6	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	1	g	
Proteína	12.9	g	
Álcool	0	g	
Água	67	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	27	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	17	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.4	µg	
a-tocoferol	1.83	mg	
Tiamina	0.17	mg	
Riboflavina	0.15	mg	
Niacina	5.8	mg	
Equivalentes de niacina	8.33	mg	
Triptofano/60	2.38	mg	
Vitamina B6	0.74	mg	
Vitamina B12	8.5	µg	
Vitamina C	5.5	mg	
Folatos	19	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.09	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	360	mg	
Cálcio (Ca)	45	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	1.5	mg	

## Legenda

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

Referências