

Detalhe alimento

Nome: Caldeirada de safio com batatas

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

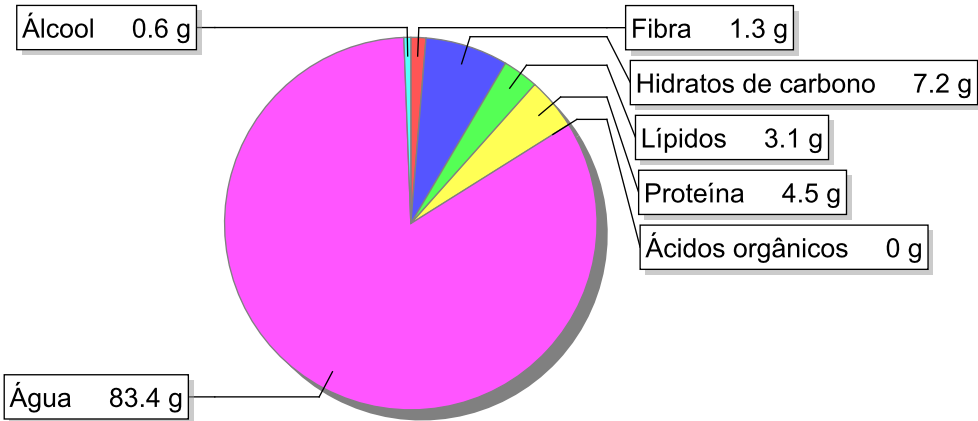
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

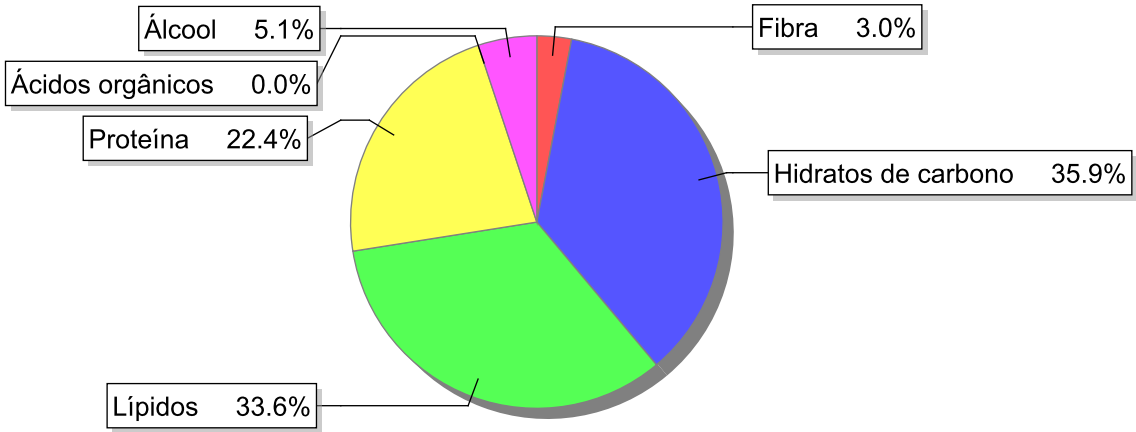
Código: 166-50

Código FoodEX2: A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	81	kcal	
Energia	339	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.9	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	5.3	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	1.3	g	
Proteína	4.5	g	
Álcool	0.6	g	
Água	83.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	11	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	116	µg	
Caroteno	323	µg	
Vitamina D	17.7	µg	
a-tocoferol	1.15	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	0.88	mg	
Equivalentes de niacina	2.13	mg	
Triptofano/60	1.03	mg	
Vitamina B6	0.27	mg	
Vitamina B12	0.06	µg	
Vitamina C	16.6	mg	
Folatos	19.8	µg	
Minerais			
Cinza	1.50	g	
Sódio (Na)	310	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	56	mg	
Fósforo (P)	73	mg	
Magnésio (Mg)	18	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

Legenda

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

Referências