

Detalhe alimento

Nome: Bife de atum fresco cozinhado com azeite e com vinho

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

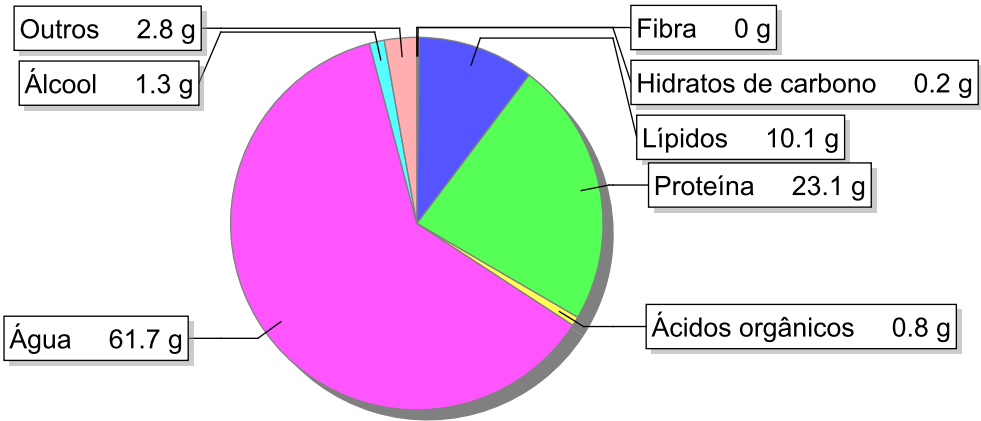
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

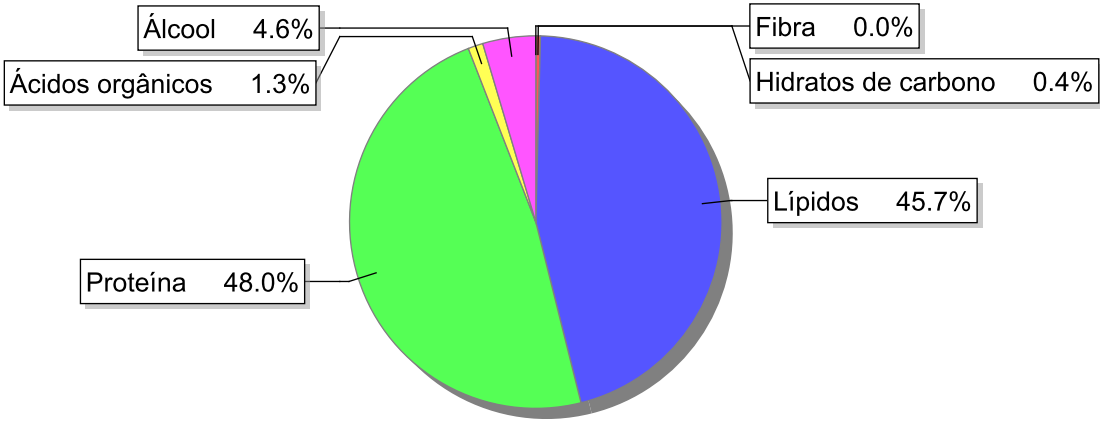
Código: IS813

Código FoodEX2: A02DX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	196	kcal	
Energia	818	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	
Ácido linoleico	0.431	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	23.1	g	
Álcool	1.3	g	
Água	61.7	g	
Ácidos orgânicos	0.8	g	
Colesterol	29	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	11	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	3.3	µg	
a-tocoferol	1.37	mg	
Tiamina	0.08	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	6.7	mg	
Equivalentes de niacina	14.3	mg	
Triptofano/60	4.4	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	1.8	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.6	µg	
Minerais			
Cinza	2.20	g	
Sódio (Na)	330	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	7.3	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	34	mg	
Ferro (Fe)	1.8	mg	
Zinco (Zn)	1.5	mg	

Legenda

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

Referências