

Detalhe alimento

Nome: Atum conserva em óleo

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

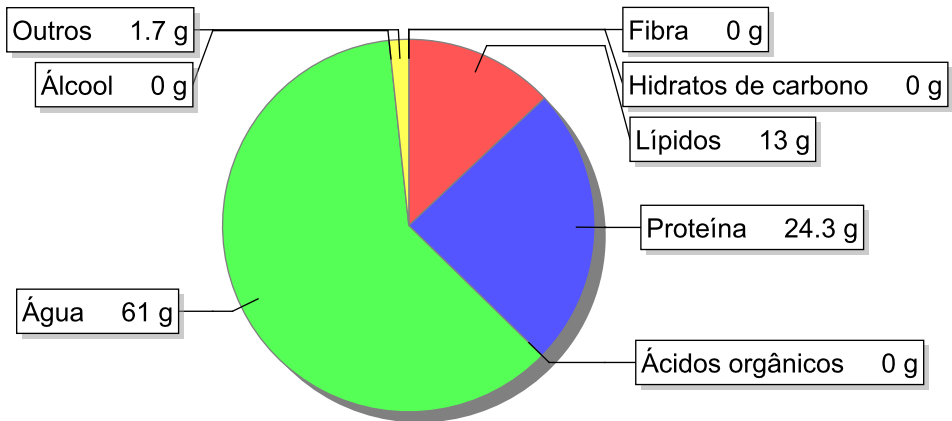
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

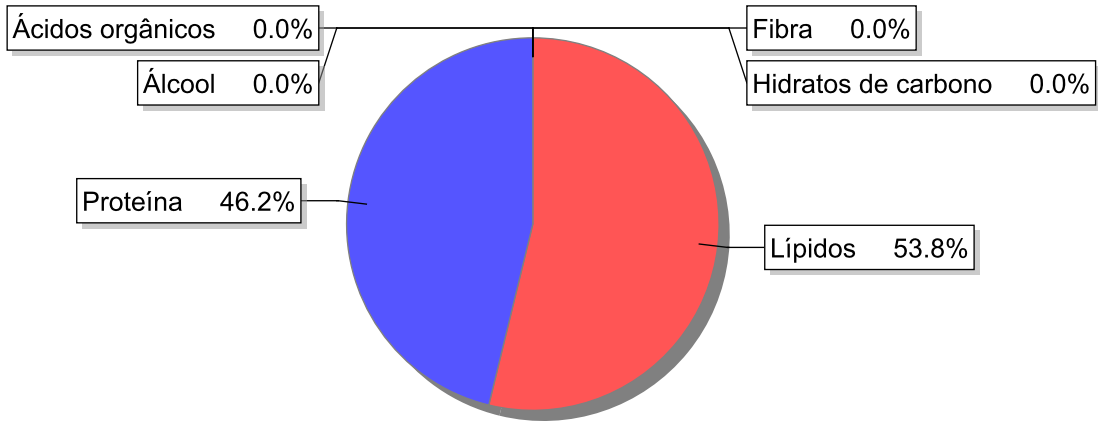
Código: IS814

Código FoodEX2: A0FBT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	214	kcal	
Energia	894	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.9	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	3.8	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	7.1	g	77
Ácido linoleico	6.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.3	g	77
Álcool	0	g	
Água	61	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	41	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	23	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	77
a-tocoferol	1.9	mg	77
Tiamina	0.02	mg	77
Riboflavina	0.02	mg	77
Niacina	9.8	mg	77
Equivalentes de niacina	14	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	77
Vitamina B6	0.23	mg	77
Vitamina B12	2.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	14	µg	77
Minerais			
Cinza	1.50	g	77
Sódio (Na)	420	mg	77
Potássio (K)	260	mg	77
Cálcio (Ca)	9	mg	77
Fósforo (P)	200	mg	77
Magnésio (Mg)	40	mg	77
Ferro (Fe)	0.7	mg	77
Zinco (Zn)	0.9	mg	77

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
77	Bandarra, NM; Calhau, MA; Oliveira, L; Ramos, M; Dias, MG; Bártolo, H; Faria, MR; Fonseca, MC; Gonçalves, J; Batista, I; Nunes, ML. (2005) Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. INIAP/IPIMAR, INSA, FCT.