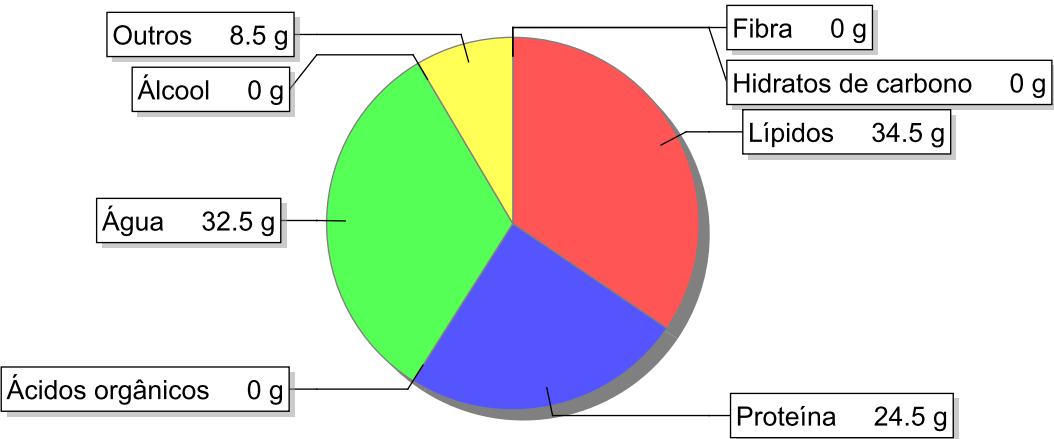


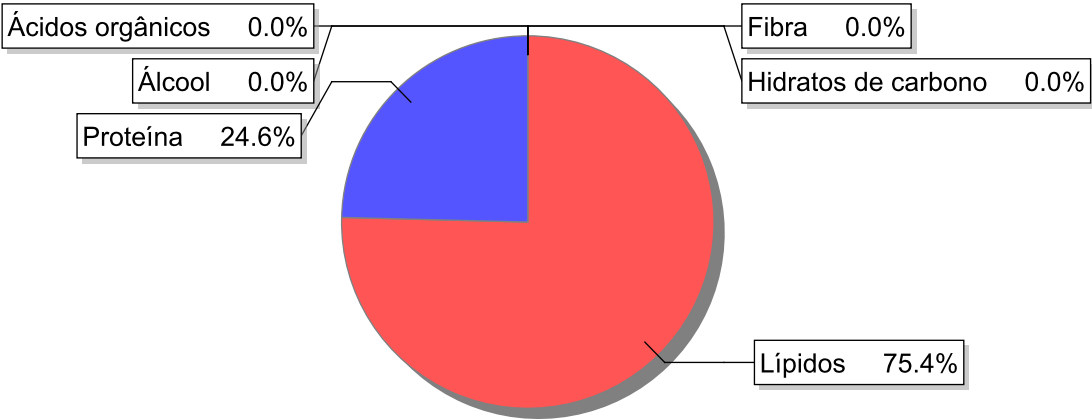
Detalhe alimento

Nome: Chouriço de carne de porco, magro, cru
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia
Parte Edível: 94%
Código: IS341
Código FoodEX2: A025C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	409	kcal	
Energia	1690	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	11.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	13.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4	g	
Ácido linoleico	3.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	5.8	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	24.5	g	57
Álcool	0	g	
Água	32.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	85	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.4	mg	
Tiamina	0.69	mg	57
Riboflavina	0.2	mg	57
Niacina	5	mg	57
Equivalentes de niacina	6.3	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	57
Vitamina B12	1.8	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	1	µg	57
Minerais			
Cinza	9.50	g	
Sódio (Na)	2300	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	30	mg	57
Fósforo (P)	280	mg	57
Magnésio (Mg)	21	mg	57
Ferro (Fe)	2.7	mg	57
Zinco (Zn)	3.1	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt**Referências**

57 PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB