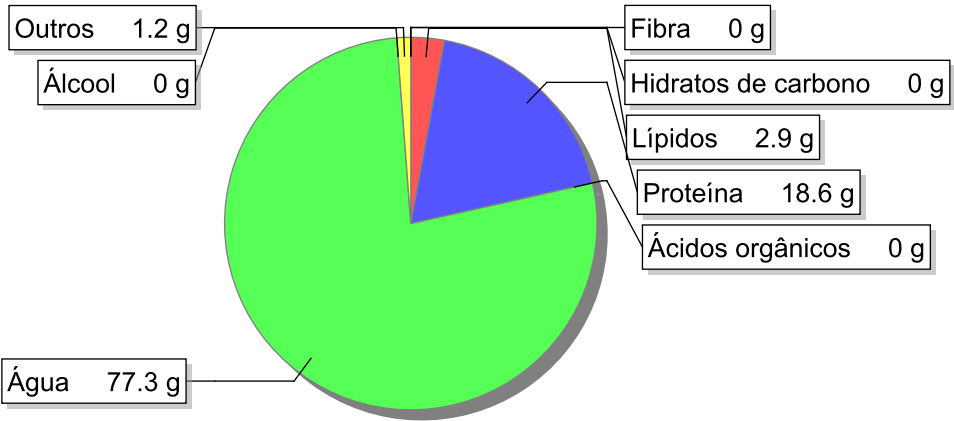


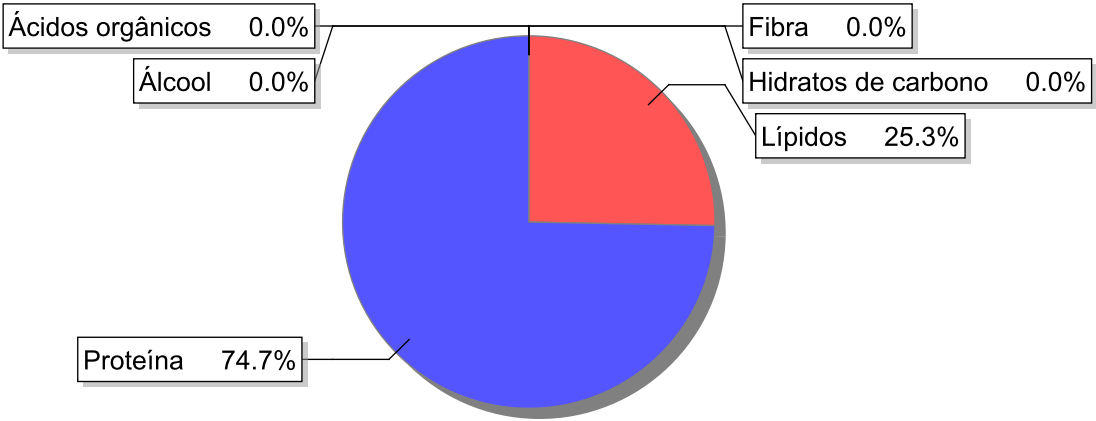
Detalhe alimento

Nome: Cantarilho (Redfish) cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 45%
Código: IS902
Código FoodEX2: A02AN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	101	kcal	
Energia	424	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	18.6	g	
Álcool	0	g	
Água	77.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	42	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.3	µg	
a-tocoferol	1.2	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	2.8	mg	
Equivalentes de niacina	6.3	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	
Vitamina B6	0.18	mg	
Vitamina B12	2.3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6	µg	
Minerais			
Cinza	1.20	g	
Sódio (Na)	78	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	29	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

Legenda

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

Referências